

Le dopage au travail se banalise



© Sergey Nivens / Fotolia

Dans notre société, la consommation de produits psychotropes s'est modifiée. Aujourd'hui, de nombreuses personnes prennent des drogues pour être performant, supporter l'ennui, s'adapter à un environnement social ou professionnel difficile.

Par Dwight Rodrick, [Addiction Info Suisse](#)

Dans le cadre du monde du travail, et avant de parler de conduites dopantes, il paraît intéressant de s'interroger sur l'influence du stress et de l'organisation de la place de travail sur la consommation de produits psychotropes en milieu professionnel.

Une des définitions du « stress », reconnue internationalement et admise, est celle qu'utilise l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail. Le stress survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception des contraintes imposées par l'environnement et ses propres ressources pour y faire face. Ce déséquilibre de la perception entre contraintes/ressources peut entraîner un état de stress pathologique.

Néanmoins, selon Marc Lorient [1], sociologue et chargé de recherche au CNRS à Paris, le lien entre souffrance au travail, dégradation des conditions de travail, stress et prises de produits psychotropes est extrêmement complexe. Il est difficile de rattacher de façon causale et simple une dégradation observée quantitativement des conditions de travail avec la plainte de souffrance et la consommation de substances psychoactives.

Pour Jean-Dominique Michel [2], anthropologue genevois, ce n'est pas le stress objectif des situations qui conduit des personnes à prendre des substances psychotropes, c'est la rencontre entre les conditions objectivement stressantes et les sentiments de défaillance de la personne, ses propres vulnérabilités qui, à un moment donné, déclenchent la recherche d'une solution à l'extérieur d'elle-même.

Quatre pistes à suivre

Qu'en est-il alors du rôle de l'organisation du travail sur la consommation de psychotropes au travail ? Marie-France

Maranda et Pauline Morissette, dans leur article « Représentations de la surconsommation de substances psychoactives : logiques d'action d'un réseau d'entraide en milieu de travail » [3] relèvent quatre pistes, quatre explications pour expliquer ce phénomène.

D'abord, la personne elle-même est au cœur de sa consommation. Elle transporte dans ses bagages au travail ses propres problèmes d'alcool, de drogues ou de médicaments. Pour expliquer cette consommation, plusieurs facteurs de vulnérabilité agissent : une faible estime de soi, une impulsivité, une mauvaise gestion de ses émotions ou une situation privée difficile.

Une deuxième perspective souligne l'inadéquation de la relation employé-travail. « Il existe un manque d'affinités entre les caractéristiques personnelles (les perceptions de l'individu et le soutien social dont il bénéficie), les contraintes psychosociales du travail et l'organisation dans laquelle il évolue. »

La troisième piste explorée s'intéresse aux caractéristiques du travail en elles-mêmes. D'après les auteurs, certaines organisations du travail et/ou du poste de travail sont plus susceptibles de renforcer la consommation de substances psychotropes : la répétition des tâches, les horaires longs et irréguliers, le travail de nuit, le fait d'être isolé, ceux qui comportent des plages d'inactivités et où l'ennui domine.

Enfin, une dernière approche s'arrête sur la « culture alcool » au sein de l'entreprise. L'alcool y est-il facilement accessible ? Le milieu banalise-t-il, voire encourage-t-il, la consommation d'alcool durant ou après les heures de travail (apéros, anniversaire, multiples occasions...)?

Il existe donc différentes raisons et différents déterminants de consommation de substances. La recherche de sensations, certes, en est une, mais la consommation de substances vise aussi à obtenir ou maintenir la performance, notamment au travail.

Les conduites dopantes

Si le dopage est la pratique consistant à absorber des substances ou à utiliser des actes médicaux afin d'augmenter artificiellement ses capacités physiques ou mentales, une conduite dopante est une consommation de substance à des fins de performance. Plus précisément, Patrick Laure, médecin de santé publique et chercheur au Laboratoire lorrain des sciences sociales à l'Université de Metz, explique qu'il s'agit d'une consommation de substance pour affronter un obstacle réel ou ressenti comme tel par l'usager ou par son entourage, à des fins de performance [4].

Quelques chiffres étayent la réalité du phénomène des conduites dopantes. Dans leur étude menée en France auprès d'étudiants, Binsinger et Friser [5] relèvent que plus de 4 élèves sur 10 entre 15 et 18 ans prennent des vitamines pour être moins fatigués et mieux travailler en classe, 21 % des 12-19 ans scolarisés consomment des médicaments psychotropes et 30% des candidats au bac recourent aux stimulants.

Aux USA [6] (1997), 13% des employés à plein temps avaient utilisé des drogues illégales deux mois avant l'enquête. Au Québec, toujours selon les mêmes auteurs, un employé sur dix aurait un problème de surconsommation de drogues ou d'alcool au travail (1999). Autres résultats surprenants : dans une enquête menée en 2000 auprès de 2106 travailleurs de la région de Toulouse [7], un tiers des personnes ont recours à des médicaments en relation avec le travail, 20% des travailleurs utilisent un médicament pour être « en forme », 12% en prennent sur le lieu de travail pour un « symptôme gênant » et enfin 18% utilisent un médicament pour se « détendre au cours d'une journée difficile ».

Dans le monde du travail, il existe une banalisation de l'usage des médicaments. Ils sont pris soit pour être en forme, soit pour traiter un aspect particulier des tâches à accomplir soit encore pour se détendre ou dormir après le travail.

Quant à l'alcool, sa consommation à visée dopante cherche à la fois la détente, la supportation voire la confiance.

L'automédication au quotidien

Pour Alain Ehrenberg, les psychotropes sont entrés dans le monde des drogues, mais des « drogues de performance et de sociabilisation qui aident l'individu à mieux s'intégrer, à aménager son confort intérieur et à survivre » [8]. Il ajoute : « Les médicaments psychotropes constituent surtout des moyens d'augmenter les performances, de rester dans la course et de favoriser l'insertion et non des moyens d'évasion. Ils se situent entre performance et confort, entre individu conquérant et individu souffrant » [9].

C'est pourquoi, par peur de l'échec, de la souffrance, de ne pas ou plus être à la hauteur, certains « dopés au quotidien » [10] entrent dans une forme d'automédication. Plus que jamais, le monde du travail est devenu un lieu de compétition dans lequel il faut montrer quotidiennement sa capacité à s'adapter, être conforme, être efficace, motivé et performant.

Café, cachets contre les maux de tête, alcool, cannabis, cocaïne, médicaments psychotropes sont des produits qui font partie du quotidien de certains travailleurs. Les « dopés au quotidien » ne se vivent pas comme dépendants. Pour eux, le produit n'est pas un but, mais un outil, un moyen pour se sentir performant, mais également pour supporter des conditions de travail à leurs yeux inacceptables ou insupportables. Ce dopage au quotidien, ces conduites dopantes peuvent alors s'exprimer avec les divers symptômes d'une dépendance que l'on retrouve chez des toxicodépendants : impossibilité de « faire face » sans produit, augmentation des doses, mélange avec d'autres psychotropes, perte de contrôle.

Il semble donc que les conduites dopantes au travail sont des stratégies individuelles et silencieuses pour gérer certaines peurs liées au travail. Elles ne visent pas seulement à travailler plus, mais également à ne pas travailler moins, à produire de la performance, à prévenir et éviter l'échec.

[Courriel de l'auteur, site dédié à l'alcool au travail](#)

Les chiffres de l'Enquête suisse sur la santé

- Près de 5% de la population adulte (250'000 personnes) est considérée comme **alcoolodépendante** et environ 15% de la population a une consommation problématique (consommation chronique à risque, ivresse ponctuelle et consommation inadaptée à la situation – travail, circulation routière, grossesse, prise simultanée de médicaments).
- 3,4% de la population âgée de 15 ans et plus consommait du **cannabis** au moment de l'enquête. Pour la **cocaïne**, près de 3% des personnes de 15 ans et plus ont eu une expérience avec le produit au moins une fois dans leur vie.
- Quant aux **médicaments psychotropes** (tranquillisants, somnifères et analgésiques), la proportion des hommes utilisant chaque jour des somnifères augmente dans les groupes d'âge à partir de 35 ans. Cette augmentation est particulièrement forte pour les analgésiques et les tranquillisants chez les hommes entre 55 et 64 ans.

[1] Intervention lors du congrès francophone d'Addiction Info Suisse le 16 septembre 2010 à Lausanne, « Les conduites dopantes au travail : de l'automédication à l'augmentation ». Voir le [pdf](#).

[2] Voir note ci-dessus.

[3] MARANDA, M.-F., MORISSETTE P., Représentations de la surconsommation de substances psychoactives : logique d'action d'un réseau d'entraide en milieu de travail, *Nouvelles pratiques sociales*, vol. 15, No 2, 2002, pp. 153-168.

[4] Laure P. *Ethique du dopage*. Paris : Ellipses, 2002.

[5] Binsinger C., Friser A., Du dopage en particulier aux conduites dopantes : le point sur les connaissances. *Psychotropes* – Vol. 8 nos 2-4.

[6] Luisa Cedoni M., Kaminski D., Usage de drogues et (non)-travail : une recherche en développement, *Déviante et Société*, 2003, Vol. 27, pp235-242.

[7] Lapestre-Mestre S., Sulem P., Niezboralal M., Briand-Vincens D., Conduite dopante en milieu professionnel : étude auprès d'un échantillon de 2106 travailleurs de la région toulousaine, *Thérapie*, volume 59, Number 6, 2004, pp. 615-623.

[8] Ehrenberg A., *Le culte de la performance*, 1991, Paris, Calmann-Lévy.

[9] Ehrenberg A., *L'individu incertain*, 1995, Paris, Hachette Littératures.

[10] Hautefeuille M., *Dopage et vie quotidienne*, 2009, Paris, Petite Bibliothèque Payot.