

## Les conduites dopantes au travail. De la performance à l'automédication

---

Depuis plus de 20 ans maintenant, Addiction Info Suisse accompagne les entreprises dans la mise en place de politique alcool à travers des activités de conseils et de formations des cadres quant à la manière de gérer ces problèmes. Il y a quelques années encore, l'introduction de politiques internes pour gérer des problèmes d'alcool dans les milieux professionnels se heurtait bien souvent à de nombreuses réticences.

Aujourd'hui, dans sa relation régulière avec les entreprises, Addiction Info Suisse a pu constater une diminution nette des tabous entourant le sujet de l'alcool au travail, ainsi qu'une plus grande disposition à l'aborder. Tout simplement parce que le traitement des problèmes liés à l'alcool est entré dans la politique de gestion du personnel de nombreuses entreprises. Néanmoins, il reste de grandes interrogations concernant l'utilisation d'autres substances psychotropes (légal ou illégal) au sein du monde du travail. Qu'en est-il de la consommation de médicaments, de cannabis, de cocaïne voire encore d'autres substances?

### Faits et chiffres

Il est difficile d'avoir des chiffres précis, mais l'on sait que cela existe. Si l'on regarde la consommation d'alcool en Suisse, on constate que près de 5% de la population adulte (250'000 personnes<sup>1</sup>) est considérée comme alcoolodépendante. Par ailleurs, un plus grand pourcentage encore de personnes (environ 15%) a une consommation problématique (consommation chronique à risque, ivresse ponctuelle et consommation inadaptée à la situation – travail, circulation routière, grossesse, prise simultanée de médicaments).

Si l'on tient compte des résultats de l'Enquête suisse sur la santé en 2007<sup>2</sup>, 3,4% de la population âgée de 15 ans et plus ont une consommation actuelle de cannabis, c'est-à-dire qu'ils en consommaient au moment de l'Enquête. Pour la cocaïne, et en reprenant les chiffres de cette même enquête, on constate que près de 3% des personnes de 15 ans et plus ont eu une expérience avec le produit, au moins une fois dans leur vie.

---

<sup>1</sup> Kuendig, H. (2010). *Estimation du nombre de personnes alcoolodépendantes dans la population helvétique (Rapport de recherche No 56)*. Lausanne: Addiction Info Suisse

<sup>2</sup> ISPA (2009). *Enquête suisse sur la santé 2007*.

Quant aux médicaments psychotropes<sup>3</sup> (tranquillisants, somnifères et analgésiques) et selon toujours cette dernière enquête, la proportion des hommes utilisant chaque jour des somnifères augmente dans les groupes d'âge à partir de 35 ans, tandis qu'il n'y a pas de tendance linéaire pour la prise journalière d'analgésiques ou de tranquillisants. Cependant, l'on peut observer une forte augmentation quant à la prise quotidienne d'analgésiques et de tranquillisants chez les hommes entre 55 et 64 ans. Une explication possible serait que les hommes se trouvant à quelques années de la retraite essaient de combattre une performance décroissante ainsi que le stress et des ennuis de santé en augmentation par une prise accrue de ce type de médicaments.

Si un certain nombre de personnes consomment des substances psychotropes dans le cadre de leur vie privée, il est fort probable qu'ils puissent le faire également dans le contexte de leur vie professionnelle. Ceci d'autant plus que dans notre société la consommation de produits psychotropes a évolué. De nombreuses personnes prennent des drogues non pas parce qu'elles se sentent forcément mal, mais pour aller "un peu mieux", pour se sentir "mieux que bien": être performant, supporter l'ennui, s'adapter à un environnement social ou professionnel difficile.

Par ailleurs, aujourd'hui, on assiste à une banalisation des médicaments. On ne prend plus seulement des médicaments pour se soigner d'une quelconque maladie, on en prend aussi pour rechercher un confort correspondant à l'extermination des petits tracas quotidiens, de plus en plus vécus comme insupportables et inutiles à la vie.

## **Stress**

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 et admise internationalement, 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. C'est le stress chronique.

Il faut distinguer le stress aigu qui est un mode d'adaptation qui nous évite d'analyser des événements dangereux et d'avoir tout de suite une réaction efficace pour fuir ou "combattre", et le stress chronique qui est, lui, pathogène parce qu'il met l'organisme

---

<sup>3</sup> ISPA (2009). Enquête suisse sur la santé 2007

en surrégime pendant plusieurs semaines, plusieurs mois, entraînant un certain nombre de pathologies.

Selon Mme Dominique Chouanière (épidémiologiste dans le domaine des risques psychosociaux au travail à l'Institut National de Recherche et de Sécurité à Nancy) ce stress aigu ou chronique a un lien très fort avec les conduites addictives puisque la production de glucocorticoïdes modifie notre appétence vis-à-vis des drogues avec 3 effets:

- on assiste à une augmentation de la vulnérabilité initiale à prendre des drogues. Ce stress, aigu ou chronique, accroît les effets et cette vulnérabilité.
- on risque de développer également une dépendance. Ce stress-là favorise le passage de la conduite occasionnelle à la conduite compulsive et enfin
- on voit une augmentation des rechutes quand les gens sont sous stress aigu ou chronique.

Néanmoins, selon Marc Lorient (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, 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, déclenche la recherche d'une solution à l'extérieur d'elle-même.

### **Organisation du travail et stress**

Qu'en est-il alors du rôle de l'organisation du travail sur la consommation de psychotropes au travail? Pour essayer de répondre à ce questionnement, 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"<sup>4</sup>, relèvent quatre pistes, quatre explications pour expliquer ce phénomène.

---

<sup>4</sup> MARANDA, M.-F., MORISETTE 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

D'abord, la personne, elle-même, est au cœur de sa consommation. On considère qu'elle transporte dans ses bagages au travail ses propres problèmes d'alcool, de drogues ou de médicaments. Pour expliquer cette consommation, on peut mettre en avant ses facteurs de vulnérabilité, comme une faible estime de soi, une impulsivité, une mauvaise gestion de ses émotions ainsi qu'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". On y trouve à la fois des facteurs individuels et organisationnels: stress, ambiguïté et conflits de rôle, manque d'autonomie, pression au travail et faible possibilité de prendre des décisions.

La troisième piste explorée s'intéresse aux caractéristiques du travail en elles-mêmes. D'après les auteures, certains postes de travail, ou manières de travailler, 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. Sont également pointées du doigt des formes d'organisation du travail, de management basé sur la performance et la responsabilité individuelle. Dans cette catégorie, "les substances psychotropes sont utilisées comme mécanisme de défense pour fuir ou pour atténuer une réalité déplaisante...".

Enfin, une dernière approche s'arrête sur la culture alcool au sein de l'entreprise. L'alcool y est facilement accessible. La culture d'entreprise banalise voire encourage la consommation d'alcool durant ou après les heures de travail (apéros, anniversaire, multiples occasions...), ce qui crée un fort lien social autour de ces consommations presque ritualisées. "L'alcool inaugure une dynamique de l'union et de la communion et ce sera alors une consommation conviviale qui sera pratiquée, tandis que d'autres consommeront en solitaires lorsque le contexte de travail engendre de l'isolement".

Nous voyons dès lors que certaines personnes, plus ou moins vulnérables, vont consommer des substances psychotropes au travail. Différentes raisons sont au cœur de ces consommations de substances. La recherche de sensations, certes en est une, mais il y a aussi la consommation de substances pour rechercher ou maintenir la performance.

### **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'utilisateur ou par son entourage, à des fins de performance.

Dans cette définition<sup>5</sup> :

- "consommation" se décline en usage (consommation sans dommage sanitaire, ni social), abus (dommage sanitaire ou social) ou dépendance (perte de la liberté de s'abstenir volontairement de la substance, avec dommage sanitaire ou social).
- "substance" est un médicament, un psychotrope.
- "obstacle" représente une situation jugée problématique, comme un examen scolaire, un entretien d'embauche, prendre la parole en public, faire des heures supplémentaires sur son lieu de travail, etc. Cet obstacle peut être réel, objectif, ou ressenti, perçu. Ainsi, certaines personnes craignent l'épreuve pratique du permis de conduire ou la prise de parole en public, d'autres non. Enfin, l'obstacle peut-être jugé problématique par l'utilisateur de la substance, ou par son entourage. Par exemple le conjoint, les parents, etc. Il s'agit alors d'une conduite dopante par procuration.
- "performance" constitue la finalité d'une conduite dopante. Cette performance peut être physique ou intellectuelle, mais elle ne représente pas nécessairement un exploit. Il s'agit de la réalisation d'une fonction en situation ordinaire, dans le contexte de la vie courante.

Quelques chiffres étayent la réalité du phénomène des conduites dopantes. En voici quelques uns. Dans leur étude menée en France auprès d'étudiants, Binsinger et Friser<sup>6</sup> 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.

Cette utilisation de substances pouvant améliorer les facultés cognitives n'est pas seulement le fait des étudiants, puisque selon un article de "Nature" de 2007, il ressort que sur 1400 scientifiques interrogés, 20% d'entre eux disent être des consommateurs réguliers de substances améliorant certaines facultés cognitives.

---

<sup>5</sup> Laure P. Ethique du dopage. Paris : Ellipses, 2002

<sup>6</sup> Binsinger C., Friser A., Du dopage en particulier aux conduites dopantes: le point sur les connaissances. *Psychotropes* – Vol. 8 nos 2-4

Aux USA<sup>7</sup> (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<sup>8</sup>, un tiers des personnes interrogées 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.

Patrick Laure se pose d'ailleurs la question de savoir si les conduites dopantes n'auraient pas pour rôle de servir de garantie d'égalité entre les individus. La notion de conduite dopante, donc de recours à des produits, permettrait alors d'effacer cette différence naturelle et donc de permettre aux uns et aux autres de réussir aussi bien.

On pourrait aussi imaginer, selon lui, que la notion de conduite dopante soit un gage d'intégration dans un monde où la performance devient un culte, une obsession, une nouvelle recherche d'identité. Ces pratiques peuvent également être comprises comme un gage de réussite pour atteindre les objectifs parfois irréalistes du monde du travail.

### **La face cachée des conduites dopantes: l'automédication au quotidien**

Patrick Laure évoque aussi une dernière piste, celle de la prévention de l'échec! Celle qui consiste à consommer des substances non seulement pour performer, mais également pour supporter le travail quand il devient trop lourd, quand les relations entre collègues ou avec les supérieurs se sont détériorées, quand le travail perd son sens et que l'on n'a plus le choix d'en changer.

---

<sup>7</sup> Luisa Cedoni M., Kaminski D., Usage de drogues et (non)-travail: une recherche en développement, *Déviante et Société*, 2003, Vol. 27, pp235-242

<sup>8</sup> 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

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"<sup>9</sup>. Il rajoute: "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"<sup>10</sup>.

C'est pourquoi, par peur de l'échec, de la souffrance, de ne pas ou plus être à la hauteur certains "dopés au quotidien"<sup>11</sup> 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.

Au sein de cette compétition, il est logique que certains "concurrents" par peur de l'échec ou de la souffrance, soient tentés d'utiliser une assistance chimique. Ces pratiques qui s'apparentent à ce que l'on peut rencontrer dans le monde du sport sont de véritables pratiques de dopage, de plus en plus répandues. Sauf que la compétition est permanente, quotidienne et que pour certains, le recours aux produits devenant systématique, le dopage devient ordinaire.

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, mais également à prévenir et éviter l'échec.

Dwight Rodrick  
Addiction Info Suisse - Avril 2011

---

<sup>9</sup> Ehrenberg A., Le culte de la performance, 1991, Paris, Calmann-Lévy

<sup>10</sup> Ehrenberg A., L'individu incertain, 1995, Paris, Hachette Littératures

<sup>11</sup> Hautefeuille M., Dopage et vie quotidienne, 2009, Paris, Petite Bibliothèque Payot