

LE TÉMOIGNAGE DE MAUDE :

28 Défi 28 jours
sans alcool^{MC}

LA PUISSANCE DE LA BIENVEILLANCE AU TRAVAIL



“Seule, je n’aurais jamais pu réaliser que j’avais un problème.”

Je m’appelle Maude, j’ai 45 ans et je suis alcoolique, sobre depuis bientôt 15 ans. Je ne consomme plus d’alcool et je ne retournerais jamais dans l’enfer de la dépendance !

J’ai grandi dans un environnement où la consommation était banalisée et était souvent présente, mais sans tomber dans l’excès. Dans ma famille, il était normal de boire de l’alcool régulièrement, en soupant ou en partageant tout simplement un moment avec des êtres chers. Ce qui aurait pu n’être qu’une expérience de vie comme une autre pour certains s’est révélée être un environnement déclencheur pour une personne comme moi, atteinte de la maladie de la dépendance.

Quand la consommation est normalisée, il devient extrêmement difficile de reconnaître que l’on a un problème de dépendance. Et encore plus difficile de demander de l’aide.

J’ai moi-même commencé à consommer très tôt et ai continué à l’âge adulte sans me douter que ce n’était pas sain. J’ai terminé mes études et ai trouvé un bon travail à la CSN, où je suis d’ailleurs toujours en poste, 21 ans plus tard. J’étais fonctionnelle, ou du moins je le pensais.

Contrairement à la plupart des gens, le moment charnière de mon parcours ne s’est pas produit dans un contexte personnel, mais dans un contexte professionnel.

Un matin, j’ai appelé au travail pour dire que j’étais malade. À ma grande surprise, la responsable des ressources humaines a pris le temps de me rappeler pour me demander comment j’allais vraiment et désirait approfondir les raisons de mes absences répétées. Comme je me relevais de la cuite de la veille et que je sentais une réelle empathie de sa part, j’ai été honnête et je lui ai répondu que ça n’allait pas bien du tout.

La réponse de cette gestionnaire humaine et proactive a littéralement changé ma vie.

« Ne bouge pas, je viens te chercher tout de suite. »

Elle est venue me chercher chez moi, elle m’a parlée de thérapie, elle a fait les démarches pour moi et elle m’a déposée dans une clinique de désintoxication le jour-même. Au début, je ne comprenais pas ce qui se passait, mais je suis restée un mois en thérapie.

Par la suite, j'ai réussi à rester sobre grâce au soutien de ma famille, des amis que j'ai rencontrés en thérapie et grâce à l'encouragement de cette gestionnaire d'une grande bienveillance qui a su reconnaître les signes de ma dépendance et qui a surtout eu le courage de me tendre la main.

Le 11 mai suivant, 1 an exactement après cet appel qui a changé ma vie, j'ai reçu un courriel qui me félicitait de ma première année de sobriété. C'était la gestionnaire qui m'avait sauvé! Chaque année, jusqu'à sa retraite, cette gestionnaire m'a écrit un courriel de félicitations.

Aujourd'hui, je reconnais sans hésitation que sa bienveillance et sa perspicacité ont fait toute la différence. Elle m'a sauvé la vie, rien de moins.

—

LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES EN MILIEU DE TRAVAIL CE N'EST PAS UN MYTHE, C'EST UNE RÉALITÉ MESURABLE.

En 2020, elle a entraîné **22,4 milliards de dollars** en pertes de productivité au Canada. Et la tendance est à la hausse : **entre 2007 et 2020**, les coûts de perte de productivité par personne ont augmenté de **16,2 %**.

Affirmez votre engagement social en appuyant une cause qui touche **1 Québécois sur 3** et faites une différence dans votre communauté.

Derrière ces chiffres, il y a des employés, des collègues, des gestionnaires et d'autres Maude.



ET SI LE LEADERSHIP COMMENÇAIT PAR UNE VRAIE ÉCOUTE, PAR UNE QUESTION SIMPLE, PAR UN GESTE HUMAIN ?

LE DÉFI 28 JOURS SANS ALCOOL EN ENTREPRISE,
C'EST UNE OCCASION CONCRÈTE D'AGIR :



Engager vos équipes autour d'une initiative de **#teambuilding** porteuse de sens



Renforcer votre marque employeur en démontrant un engagement réel



Ouvrir le dialogue sur la consommation et la santé globale



Offrir à vos gestionnaires une formation en prévention des dépendances (**valeur de 1 500 \$**)

Comme le dit Maude Péloquin à celles et ceux qui hésitent :

*« Faites-vous ce cadeau.
Vous êtes plus forts que vous ne le pensez. »*

Engagez vos équipes. Participez au Défi 28 jours sans alcool.

L'IMPORTANCE DU DÉFI POUR LA MAISON JEAN LAPOINTE

Depuis plus de 43 ans, la **Maison Jean Lapointe** vient en aide aux personnes de tous âges, affectées, de près ou de loin, par les dépendances liées à l'alcool, aux substances, aux jeux de hasard et d'argent ou à l'hyperconnectivité. Grâce à des campagnes d'envergure comme le **Défi 28 jours sans alcool**, la **Fondation Jean Lapointe** rassemble ainsi chaque année davantage de personnes, partage l'expertise de la **Maison Jean Lapointe** et encourage une prise de conscience quant à l'impact de la consommation.

