



ALCOOL ET TRAVAIL : QUE SIGNIFIE UN MOIS SANS ALCOOL POUR TOI ET TON ÉQUIPE ?

Le Dry January® est la plus grande campagne de prévention alcool en Suisse : aujourd'hui, une personne sur huit y participe et plus de la moitié de la population suisse connaît la campagne. Le Dry January® n'impose pas et ne moralise pas : il propose une expérience ludique avec des messages positifs : en équipe, vous pouvez réfléchir ensemble à vos habitudes, atteindre de nouveaux objectifs communs, essayer des événements d'équipe sans alcool et bien plus encore. Pour en savoir plus sur la communication, vous pouvez consulter nos messages clés [ici](#). L'alcool et le travail restent cependant un sujet sensible. Son introduction nécessite tact et clarté, ainsi qu'un accompagnement empathique de la part des coordinateurs et coordinatrices pour le défi en entreprise. Voici quelques conseils et informations utiles à ce sujet.

Pourquoi participer au Dry January® avec votre entreprise ?

- Renforcer la santé physique et mentale individuelle : meilleur sommeil, plus d'énergie, meilleure concentration.
- Encourager l'esprit d'équipe : un défi commun rapproche et motive.
- Identifier le stress professionnel et trouver ensemble des solutions : ne pas le gérer avec de l'alcool, mais développer ensemble d'autres mécanismes.
- Être un exemple : en tant qu'entreprise, vous prenez vos responsabilités envers vos employé.es.

Bon à savoir

- Communiquez à l'avance auprès des participant.es : le Dry January® n'est pas adapté aux personnes souffrant d'une dépendance à l'alcool.
- Toute personne rencontrant des difficultés pendant la pause alcool peut trouver de l'aide sur <https://www.safezone.ch/fr/> ou sur Suchtindex, l'annuaire des institutions spécialisées près de chez vous <https://suchtindex.infodrog.ch/#/>
- Agir de manière durable : des organisations spécialisées aident à mettre en place une culture d'entreprise favorable à la santé, par exemple avec un [programme de prévention de l'alcool en entreprise](#).

Alcool et travail – Un sujet sensible

Le bien-être et le plaisir de relever ensemble ce défi sont au cœur de la démarche ! Les participant.es sont libres d'expérimenter, sans pression ni surveillance. Pour

créer un espace dans lequel ils et elles se sentent en sécurité, vous pourriez par exemple expliquer dès la présentation du défi :

- La participation est individuelle et volontaire.
- Les participant.es restent anonymes : leurs données ne peuvent pas être rattachées à leur personne dans l'entreprise.
- Les inscriptions dans le calendrier « Try Dry » reposent sur une relation de confiance et ne peuvent pas être vérifiées (le contrôle n'est pas l'objectif de ce défi 😊).
- Le défi peut être refusé ou interrompu sans justification.

Il peut également arriver que le sujet de la consommation d'alcool ou de la dépendance soit abordé dans le cadre du défi. Vous souhaitez être préparé.e si des participant.es s'adressent à vous en confiance ? Voici des conseils pratiques et applicables pour les premiers entretiens :

- Pour vous, en tant que supérieur.e hiérarchique
- Pour les échanges entre collègues

Le mois de janvier est terminé – Et après ?

- Vous souhaitez mettre en place un concept de prévention au-delà du Dry January® ou instaurer des mesures durables de gestion de la santé en entreprise ? Découvrez des offres intéressantes ici : <https://www.alcoolautravail.ch/5-bonnes-raisons-72/>, ainsi que les organisations spécialisées cantonales ici : <https://www.alcoolautravail.ch/offres-cantonales-368/>
- Le défi a fait du bien à votre équipe ? Inscrivez-vous à nouveau dès le mois d'août ! Nous nous réjouissons de vous retrouver l'année prochaine !