



## Liste de contrôle Addiction

De multiples critères permettent d'identifier un risque d'addiction. En voici quelques-uns, qui devraient vous mettre en alerte et vous signaler une consommation excessive de substances addictives:

- sautes d'humeur,
- retrait social, fermeture envers autrui (personne repliée sur elle-même, perdue dans ses pensées ou dans ses rêves),
- désintérêt croissant, indifférence, démotivation,
- baisse de la capacité de concentration et de l'attention,
- troubles de la perception, trous de mémoire,
- suradaptation ou dévalorisation/surestimation de soi,
- moindre fiabilité et multiplication des retards,
- multiplication des absences (non excusées),
- anomalies comportementales (impulsivité, irritabilité ou agressivité),
- variations inexplicables des performances (dans l'entreprise d'apprentissage, à l'école) ou chute prolongée des performances,
- manque de précision ou multiples erreurs et petits incidents par inattention,
- fatigue et somnolence accrues,
- changement dans l'état de santé général (p. ex. fortes variations de poids, insuffisance circulatoire et vertiges, tremblements, sudation excessive, yeux rouges, pupilles dilatées ou contractées) ou négligence quant aux soins corporels,
- problèmes relationnels croissants.

Il est important de prendre au sérieux les changements marquants observés chez les apprenant(e)s et d'examiner soigneusement à quoi tiennent les difficultés rencontrées. Comment réagir lorsque vous observez les changements ci-dessus chez les apprenant(e)s? Il convient:

- de ne pas tarder,
- de rechercher le dialogue avec l'apprenant(e),
- de parler avec lui/elle du comportement problématique que vous avez observé, donc principalement des changements dans son comportement au travail et ses performances, en invoquant des faits concrets et non, en l'absence d'indices clairs,

des soupçons ou des suppositions concernant une éventuelle consommation de drogue,

- d'exprimer votre souci quant au bien-être de l'apprenant(e),
- de ne pas culpabiliser l'apprenant(e), mais de témoigner de l'intérêt pour sa situation,
- de proposer votre soutien ou votre aide à l'apprenant(e) (p. ex. «Je constate que ces derniers temps, tu arrives souvent en retard, que tu manques de rigueur au travail et que tu fais des fautes d'inattention. De plus, tu as l'air très fatigué. Je me fais du souci pour toi.»),
- de convenir de mesures que l'apprenant(e) s'engage à respecter,
- de recourir à d'autres personnes (p. ex. parents, direction de l'école, supérieur(e)s hiérarchiques dans l'entreprise, centre spécialisé) si vous ne parvenez pas à redresser la situation.