



Le cannabis en milieu de travail

Au cours des dernières décennies, les attitudes envers l'usage médicinal — et récréatif — du cannabis ont considérablement changé. Reconnu comme un traitement efficace contre un nombre croissant de problèmes médicaux, notamment le glaucome, la douleur chronique, l'épilepsie, les spasmes musculaires et la nausée résultant des traitements de chimiothérapie, l'usage du cannabis à des fins médicales est déjà légal au Canada. Cet été, le Canada deviendra le premier pays du G7 à légaliser son usage non médicinal. Cependant, de nombreux employeurs et employés ne sont pas sûrs de leurs droits et de leurs responsabilités quant à son usage récréatif. La légalisation signifie-t-elle que les gens pourront consommer librement et ouvertement le cannabis dans leur lieu de travail? En un mot, non.

Tenir compte de l'évolution des attitudes

Les modifications législatives à venir au Canada concernant la vente, la possession et l'usage récréatif du cannabis comprennent les points suivants :

- La vente sera limitée aux adultes de 19 ans et plus (18 ans et plus en Alberta et au Québec). Cependant, les provinces auront le pouvoir de hausser l'âge minimum requis.
- Ces adultes pourront posséder en public jusqu'à 30 grammes de cannabis séché (ou l'équivalent sous forme non séchée) et fabriquer des produits de cannabis légaux, comme des aliments et des boissons, pour une consommation personnelle à domicile.
- La vente du cannabis se fera au moyen d'un système de vente au détail réglementé, qui variera selon les provinces.
- Au début, seule la vente du cannabis frais, du cannabis séché, de l'huile de cannabis, de graines de cannabis et, dans la plupart des provinces, de plants de cannabis sera autorisée. La vente de produits comestibles sera permise plus tard, une fois que les règlements concernant leur production et leur vente auront été établis.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- Les personnes entrant au Canada pourront encore faire l'objet d'inspections afin de déterminer si elles transportent des marchandises interdites, y compris le cannabis.
- Les conducteurs aux facultés affaiblies par la consommation de cannabis seront passibles d'amendes ou d'emprisonnement. Les provinces et les municipalités s'affairent à mettre à jour et à améliorer les tests de sobriété et doivent adopter de nouvelles lois et sanctions à l'approche de la légalisation de l'usage du cannabis à des fins récréatives.

Ce que cela signifie pour les employés

La légalisation de la consommation du cannabis à des fins récréatives ne conférera pas aux gens le droit de consommer cette substance librement dans leur lieu de travail. La plupart des entreprises, notamment celles qui œuvrent dans des secteurs d'activité où la sécurité est critique, comme la construction, les transports et les soins de santé, ont déjà en place des lignes directrices strictes en matière de santé et de sécurité comprenant une politique de tolérance zéro à l'égard de l'affaiblissement des facultés causé par la consommation d'alcool ou de drogues en milieu de travail.

Effets connus du cannabis :

- Troubles de la mémoire à court terme
- Perturbation de la pensée
- Perte de l'équilibre et de la coordination
- Difficulté à se concentrer
- Changements de la perception sensorielle
- Difficulté d'exécuter des tâches complexes
- Vigilance affaiblie
- Augmentation du temps de réaction

La consommation d'alcool ou de drogues en milieu de travail peut avoir des conséquences négatives sur la santé et la sécurité, ainsi que sur la productivité de chacun. Les employés sont donc tenus d'arriver sobres au travail, de le rester et de répondre aux attentes. Des mesures disciplinaires leur seront imposées s'ils manquent à cette règle.

Toutefois, la plupart des provinces et des territoires ont des lois précises en matière de droits de la personne qui régissent l'obligation d'adaptation de l'employeur à l'égard des employés aux prises avec des problèmes de santé qui consomment du cannabis thérapeutique sur ordonnance. Les mesures d'adaptation varient selon le territoire de compétence, l'employeur et les fonctions, mais peuvent consister à réaffecter l'employé à un autre poste si celui qu'il occupe est critique pour la sécurité, à lui accorder des pauses plus fréquentes, à instaurer un autre horaire de travail ou à modifier ses tâches.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la consommation du cannabis médicinal et récréatif en milieu de travail, consultez les ressources suivantes :

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- Lignes directrices en matière de santé et de sécurité de votre province
- Lignes directrices en matière de santé et de sécurité de votre entreprise
- Politiques de votre entreprise relatives à la consommation de substances licites et illicites
- Politiques de votre entreprise relatives à l'obligation d'adaptation

Si vous n'êtes pas certain de vos droits ou des droits de votre employeur, parlez-en avec votre représentant des Ressources humaines.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



La crise de la quarantaine existe-t-elle vraiment?

Nous avons tendance à nous moquer de l'expression « crise de la quarantaine ». Cependant, des décennies de recherche montrent que la plupart d'entre nous connaissent une instabilité émotionnelle en milieu de vie et qu'il s'agit d'une étape normale du processus de vieillissement.

Retour en arrière

C'est dans la quarantaine et la cinquantaine que nous prenons pleinement conscience du temps qui passe. Nous remettons en question nos choix passés, nous nous attardons à nos échecs et à nos déceptions et nous réfléchissons aux changements importants de la vie. Nous vivons également des changements physiologiques comme des chutes hormonales (chez les hommes et les femmes) ou d'autres événements importants comme la mort d'un parent, un divorce ou le départ des enfants du nid familial.

La bonne nouvelle est que cette instabilité émotionnelle ne dure pas et que nous finissons en général par nous sentir mieux dans notre peau et par voir l'avenir avec plus d'optimisme. Pour plusieurs personnes toutefois, il peut s'agir d'une période douloureuse ET coûteuse.

Regarder en avant

Voici quelques conseils pour vous aider à passer à travers cette période plus facilement :

- **Concentrez-vous sur vos réalisations, et pas sur vos regrets.** Vous n'êtes jamais devenu PDG d'une entreprise ou n'avez pas écrit un roman à succès, mais vous avez élevé de bons enfants, avez des amis formidables et avez vécu des expériences fort intéressantes.
- **Parlez de vos besoins.** Refouler ses sentiments de frustration, de colère et de tristesse ne fait que causer plus de stress et peut mener à des gestes ou à des comportements impulsifs. Faites savoir à votre conjoint et à vos amis ce que vous vivez et laissez-les vous aider à résoudre vos problèmes. Les personnes qui vous aiment vous donneront leur point de vue et de bons conseils.
- **Prenez soin de votre santé.** Rendus à mi-vie, nous avons tendance à devenir plus sédentaires, notre métabolisme ralentit et notre masse musculaire commence à décliner. Donc, pour maintenir notre santé physique et émotionnelle, il devient encore plus important d'adopter une alimentation saine, de faire régulièrement de l'exercice et de dormir suffisamment.
- **Prenez le temps de vous amuser.** Ayez régulièrement des rendez-vous galants avec votre conjoint, sortez avec des amis, faites du sport et prenez des vacances. Continuez à explorer, à évoluer et à trouver la vie excitante.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- **Donnez au suivant.** Le bénévolat est probablement l'un des meilleurs moyens de donner un sens à votre vie et de laisser un héritage.

La quarantaine peut être une période agréable. Nous sommes assez vieux pour avoir acquis de la sagesse et du recul, et nous sommes assez jeunes pour nous amuser et profiter de la vie. Si vous ou un être cher vous sentez déprimés ou avez des comportements inquiétants, communiquez avec nous ou avec votre médecin de famille pour obtenir de l'aide et des ressources.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com

