

# PETER VAN BREUSEGEM

Bulletin

## Chers lecteurs,

La première newsletter est lancée ! J'y partage des informations sur des thèmes importants auxquels beaucoup d'entre nous sont confrontés au fil de la vie.

Dans ce numéro, vous découvrirez :

- L'usage des substances addictives
- Que faire en cas d'arrêt maladie prolongé et de risque de licenciement ?
- Votre rythme de sommeil et le déroulement de vos nuits

Bien à vous,

Peter van Breusegem, médecin généraliste fort de 40 ans d'expérience.



## Addiction

### L'usager

Comment devons-nous percevoir la personne qui consomme des substances ? Idéalement sans préjugés, comme c'est trop souvent le cas. C'est ici que le problème commence : lorsque nous jugeons une personne avec des a priori qui ne changent pas. Beaucoup ressentent une désapprobation lorsque l'on parle de consommation de substances et mettent tout le monde dans le même panier. Il est essentiel de remédier à cela.

Ma contribution consiste à clarifier ce que signifie réellement l'usage de substances, même si je ne détiens pas toutes les solutions. Je peux simplement partager mon expérience. Chaque personne est différente, et il est crucial de partir de ce constat. Le public est diversifié, et cela s'applique tout particulièrement aux usagers. Tous les âges, tous les genres, toutes les cultures sont représentés. L'addiction n'est pas propre à un groupe ou à une classe sociale spécifique.

Il s'agit d'un comportement humain largement répandu, et comme dans tout groupe, il existe de grandes variations. Nous devons nous éloigner de l'idée que les usagers de substances forment une catégorie distincte de personnes présentant un défaut, que nous pourrions ranger dans une case pour notre propre confort mental, afin de mieux les isoler et les éloigner de nous.

Il s'agit de personnes d'origines diverses qui mènent leur vie du mieux qu'elles peuvent. Souvent, elles font face à de nombreux revers, car beaucoup d'usagers que j'ai rencontrés n'ont pas la vie facile. Ils courent davantage de risques que la moyenne, en faisant face à divers obstacles, notamment des problèmes de santé, des difficultés psychosociales et professionnelles, pour n'en citer que quelques-uns. Ils doivent souvent composer avec des coups du sort et des injustices.

Pour ma part, je vois généralement les usagers de substances comme des personnes en quête d'aide, car c'est mon rôle en tant que médecin généraliste d'accueillir ceux qui cherchent du soutien. J'en ai vu des centaines au cours de mes quarante ans de carrière, et j'aimerais partager quelques réflexions de manière concise et synthétique. Je ne peux pas ignorer que ma perspective n'est pas neutre. En tant que médecin, je prends une position qui ne peut pas être mise de côté, d'autant plus que la société a ses propres opinions et préjugés à cet égard.

## Incapacité de travail

### Maladie, licenciement et période de préavis

Si vous êtes malade et que vous avez un contrat de travail, vous conservez votre statut de salarié tant que vous êtes en incapacité de travail. Le contrat de travail est temporairement suspendu mais n'est pas annulé. En cas d'absence maladie courte, vous percevez un salaire garanti. En cas de maladie prolongée ou d'invalidité, vous recevrez une allocation de votre caisse d'assurance maladie. Si votre employeur souhaite vous licencier alors que vous êtes en incapacité de travail, il doit avoir une raison valable. Votre maladie en elle-même n'est pas un motif légitime de licenciement.

#### *Résiliation du contrat*

Si votre employeur a une raison valable de vous licencier, il peut résilier le contrat de travail. Dans ce cas, il doit vous verser une indemnité de préavis et peut également exiger que vous effectuiez une période de préavis après votre maladie. Cependant, en cas de contrat temporaire de moins de trois mois, un employeur peut vous licencier sans motif après sept jours de maladie, sans période de préavis ni indemnité.

#### *Maladie et période de préavis*

Si votre employeur vous licencie et souhaite que vous effectuiez une période de préavis, celle-ci ne commence qu'après votre maladie. Si vous démissionnez vous-même pendant votre maladie, la période de préavis commence immédiatement. Cependant, cela est fortement déconseillé, car cela peut avoir des conséquences financières désastreuses pour vous. Si vous tombez malade pendant votre période de préavis, celle-ci ne sera pas prolongée si vous avez donné votre démission. Si vous avez été licencié, la période de préavis est suspendue et reprend après votre maladie.

#### *Licenciement injustifié en raison de votre maladie*

Comme nous l'avons mentionné au début de cet article, le licenciement en raison de maladie est interdit. Si vous pensez que votre employeur vous a licencié en raison de votre maladie, vous pouvez demander des dommages-intérêts. Malheureusement, cela est souvent difficile à prouver. Il est donc recommandé de vous faire assister par un avocat, votre syndicat ou Unia en cas de discrimination.

#### *Licenciement pour force majeure en cas d'invalidité permanente*

Si vous êtes malade de manière prolongée ou en invalidité et qu'aucun travail adapté n'est possible pour vous au sein de l'entreprise, votre employeur peut invoquer la force majeure pour vous licencier sans autre motif et sans indemnité ou période de préavis. Cela n'est possible que si votre médecin et le conseiller en prévention-médecin du travail vous déclarent tous deux définitivement inapte.

#### *Conseils utiles*

Le conseiller en prévention-médecin du travail agit pour le compte de votre employeur. Si vous avez des doutes sur son jugement, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste.

Si vous estimez que pour des raisons médicales ou psychologiques, vous ne pouvez pas retourner chez votre employeur, vous pouvez également demander conseil à votre médecin généraliste. Celui-ci peut, si nécessaire, vous déclarer définitivement en incapacité de travail.



## Insomnie

### Comment se passe la nuit ?

En tant que médecin généraliste, je veux savoir comment vous allez, et vos habitudes de sommeil ainsi que la qualité de votre sommeil peuvent souvent offrir un aperçu précieux pour le processus thérapeutique ultérieur. Avec un peu d'expérience, on peut souvent voir qu'une personne a mal dormi. Un visage fatigué, des yeux cernés et une humeur maussade sont des signes d'un mauvais sommeil.

La quantité et la qualité de sommeil déterminent la qualité de la journée suivante. Pour améliorer notre qualité de vie, il est important de favoriser autant que possible un bon sommeil. Voici une autre règle d'or tirée de la pratique médicale : ceux qui dorment bien n'ont pas de problèmes psychologiques.

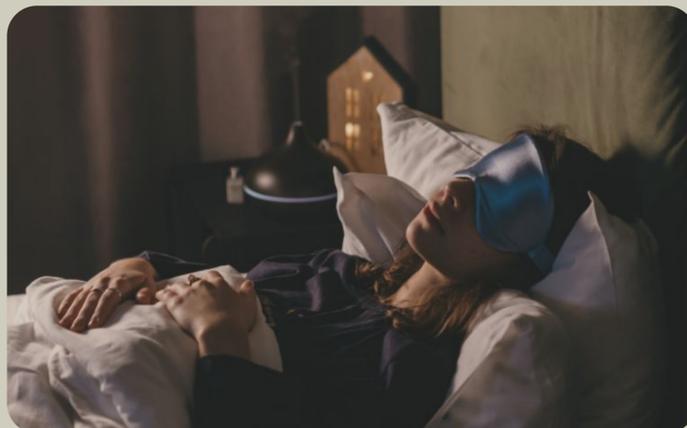
Oui, il existe vraiment des personnes sans problèmes psychologiques. Elles existent, mais je pense qu'il y en a plus avec des difficultés. Souvent, c'est le patient lui-même qui aborde les problèmes de sommeil. C'est une plainte fréquente, et cela constitue la base du marché florissant des tranquillisants et des somnifères qui afflige notre civilisation nord-atlantique.

Si le sujet ne vient pas naturellement, vous pouvez interroger le patient sur la façon dont se passe sa nuit. Cela m'intéresse en tant que médecin généraliste. Je me demande pourquoi cette personne dort mal, mais la question « Pourquoi ne dors-tu pas ? » n'est pas la meilleure à poser, car elle frôle le secret que le patient ne révélera que lorsque le moment sera venu.

Il vaut mieux poser des questions ouvertes qui permettent au patient de s'exprimer. Je pose simplement la question la plus ouverte que je puisse imaginer : « Comment se passe la nuit ? » Certains en sont un peu déstabilisés, mais je veux vraiment connaître la réponse à cette question. On peut souvent en déduire beaucoup de choses.

C'est une question comment, et c'est mieux qu'une question pourquoi, car vous pouvez obtenir plus d'informations à partir des réponses que vous recevrez. Une autre question à éviter est « Dors-tu bien ? » (ou mal ?). Ce type de question incite le patient à donner une réponse qui pourrait être souhaitable ou à minimiser ses problèmes pour éviter le sujet.

Chacun a d'ailleurs une opinion différente à ce sujet. Ce qui est bon pour lui ou elle ne l'est peut-être pas pour moi. Ils diront qu'ils dorment bien, mais ils ne dorment que cinq heures par nuit et souffrent d'un manque de sommeil chronique.



### Besoin de plus d'informations ?

Dans notre prochain numéro, nous approfondirons les sujets mentionnés ci-dessus. Vous pouvez également consulter des informations complémentaires sur le site [dirkvanbabylon.com/writer/peter-van-breusegem](http://dirkvanbabylon.com/writer/peter-van-breusegem). N'hésitez pas à contacter votre médecin généraliste ou un spécialiste si vous avez des questions spécifiques concernant l'un de ces sujets.