

Chronique préventive

DÉPENDANCES – OCTOBRE 2021

Dépendances: quand l'équilibre n'y est plus

Les dépendances peuvent prendre de multiples formes. Qu'il s'agisse de drogue, de magasinage, d'alcool, de jeu, d'Internet ou de nourriture, les personnes aux prises avec une dépendance peuvent littéralement vivre une descente aux enfers. Pour retrouver l'équilibre, la plupart ont besoin d'aide.

- Environ 15 % des Canadiens et Canadiennes qui consomment de l'alcool le font à des niveaux supérieurs aux recommandations¹.
- Des recherches ont démontré qu'entre 40 % et 60 % des personnes ayant réussi à surmonter une dépendance connaissent au moins une rechute².
- La dépendance d'un conjoint figurerait parmi les facteurs décisifs de 12 % des séparations³.



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 

Assurance et services financiers

Du plaisir à la dépendance : une ligne parfois mince

Prendre un verre avec des amis. Fumer du cannabis. Avoir des relations sexuelles. Magasiner. Naviguer sur Internet. Jouer au casino. Autant de petits plaisirs de la vie auxquels nous sommes nombreux à nous adonner. Autant de petits comportements que notre cerveau associe à des récompenses en sécrétant des hormones du bonheur.

Or, quand les petits moments de bonheur se multiplient au point de nuire à notre équilibre, de prendre toute la place et de nous faire perdre le contrôle, on se trouve sur une pente glissante. Une pente vers la dépendance. Dès lors, le plaisir cède la place à la détresse. Heureusement, il est possible de vaincre une dépendance et même d'aider un proche qui en souffre.

QUAND LA DÉPENDANCE S'IMMISCE DANS LA VIE

On associe souvent la dépendance à la consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou de médicaments. Mais la dépendance peut prendre de multiples formes. On peut en effet devenir « accro » non seulement à des substances, mais aussi à des activités, comme les jeux de hasard, les relations sexuelles, l'Internet, la pornographie, les jeux vidéo, le magasinage ou certains sports.

Tout le monde – jeunes, moins jeunes, riches, pauvres – peut glisser vers la dépendance. Si la génétique joue un rôle dans la propension d'une personne à développer une dépendance, d'autres facteurs peuvent entrer en ligne de compte : dépression, maladie mentale, traumatisme, difficultés passagères, etc.

À partir de quel moment le spectre de la dépendance se manifeste-t-il ? Quand le comportement problématique commence à entraver la capacité d'une personne à réaliser ses activités quotidiennes et à nuire à ses relations. Quand la personne perd le contrôle.

Quelques signaux d'alarme :

- Consacrer la majeure partie de son argent, de son temps et de son énergie à se procurer une substance ou à adopter un comportement ;
- Donner toute la place à un comportement donné au détriment de tout le reste : relations sociales, santé, équilibre, etc. ;
- Perpétuer le comportement ou la consommation, même lorsque cela entraîne des effets négatifs ;
- Développer une tolérance aux effets de la substance ou du comportement, de telle sorte qu'il faut en augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet voulu ;
- Être incapable de cesser de consommer une substance ou de pratiquer une activité, tellement le besoin est fort. ■



PERTE DE CONTRÔLE = PERTE D'ÉQUILIBRE

Lorsqu'une personne est aux prises avec une dépendance, tous les aspects de sa vie risquent d'être affectés. Cette personne peut ressentir de la honte ou de la culpabilité, perdre confiance en ses capacités, vivre de la douleur physique ou psychique, faire face à des problèmes financiers qui s'aggraveront tant et aussi longtemps qu'elle ne parviendra pas à vaincre sa dépendance.

Parmi les conséquences auxquelles la personne dépendante peut être confrontée :

- Relations sociales et affectives compromises : rupture avec l'entourage, éloignement de la famille, divorce ou séparation ;
- Désintérêt à l'égard des loisirs et des activités qu'elle aimait pratiquer auparavant ;
- Difficultés professionnelles : perte de motivation, baisse de productivité, erreurs, accidents, conflits avec les collègues, congédiement ;
- Problèmes de santé physique, particulièrement en cas de consommation de substances comme des médicaments, de l'alcool ou de la drogue ;
- Troubles du comportement : agressivité, sentiment de malaise, etc. ■

DES EFFETS sur l'entourage



Dans sa détresse, la personne peut adopter des comportements agressifs et devenir désagréable. Elle peut blesser les autres par des propos qui dépassent sa pensée. La dépendance peut aussi entraîner des conséquences financières pour l'ensemble de la famille. Les comportements d'un parent vivant avec une dépendance peuvent affecter les enfants et nuire, par exemple, à leur rendement scolaire ou à leur développement social.

Épuisement, sentiment d'impuissance, frustration, incompréhension, colère... Les sentiments susceptibles d'habiter les membres de l'entourage d'une personne qui fait face à une dépendance sont variés et légitimes. ■

Ouvrir le dialogue pour s'en sortir

Faut-il vraiment qu'une personne dépendante touche le fond pour agir et s'en sortir? Non. Souvent, les personnes qui entament des démarches pour trouver de l'aide le font parce qu'elles en ont la possibilité. Parce qu'elles ont pris conscience du caractère nocif de leurs comportements. Et souvent, cette prise de conscience fait suite à des interventions de l'entourage. Voilà pourquoi il est important d'ouvrir le dialogue. Amis, membres de la famille et collègues peuvent jouer un rôle important et aider la personne à reprendre sa vie en main.

Parce que reconnaître l'existence d'un problème, c'est le premier pas vers sa résolution. Plus une personne s'enfoncé dans une dépendance, plus il lui sera difficile de s'en sortir. Comment l'aider? En ouvrant le dialogue. Amorcer une conversation sur un sujet aussi délicat peut être difficile. Aussi, mieux vaut bien connaître les faits à propos de la dépendance et de ses effets, et être bien renseigné sur ce que la personne vit.

Durant la conversation :

- Par-dessus tout, éviter de stigmatiser et de culpabiliser la personne. Les mots d'ordre : bienveillance, compassion, ouverture.
- Montrer que l'on se soucie de la personne : on peut exprimer de l'inquiétude, rappeler à la personne qu'on l'aime et qu'on veut son bonheur.
- Écouter, écouter, écouter ! Souvent, des raisons profondes peuvent expliquer la dépendance, telles qu'un problème de santé mentale, une situation de violence ou un traumatisme.
- S'armer de patience : la personne peut mal réagir, se mettre en colère ou adopter une position défensive.
- Rappeler qu'on est disponible pour la personne, qu'elle peut nous parler en tout temps, qu'on est là pour elle.
- Suggérer à la personne de voir un médecin ou de prendre rendez-vous dans un centre de traitement et lui offrir de l'accompagner.

ATTENTION : soutenir et aider une personne qu'on aime à vaincre la dépendance peut devenir exténuant physiquement et psychologiquement. Si vous êtes dans une telle situation, veillez à tenir compte de vos propres besoins. Prenez soin de vous-même et demandez de l'aide si vous sentez que vous perdez pied. ■

L'AIDE : DIFFÉRENTES AVENUES POSSIBLES

Heureusement, de l'aide existe pour soutenir les personnes qui veulent surmonter leur dépendance. Dans bien des situations, cette aide est nécessaire. Cure de désintoxication, thérapie fermée, accompagnement individuel, thérapie de groupe, groupe de soutien... L'aide peut prendre différentes formes. Dans tous les cas, soutenir la personne pour qu'elle puisse guérir de sa dépendance est nécessaire. Mais ce soutien lui est aussi essentiel pour travailler sur les aspects de sa vie qui l'ont possiblement menée à la dépendance.

Ainsi, la personne en vient à adopter un mode de vie plus sain, à mieux gérer son stress et ses émotions, et retrouve un équilibre.

En bref

Se défaire d'une dépendance demande du courage et de la volonté. Le premier pas en ce sens consiste souvent à reconnaître le problème. Ensuite, une aide compétente et le soutien de l'entourage, par un dialogue ouvert, sans jugement et bienveillant, sont essentiels pour s'en sortir. Lorsqu'on perd pied, le plus beau cadeau que l'on puisse se faire, c'est de reprendre le contrôle sur sa vie. ■

> [Espace Mieux-Être Canada](#)

1. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, Alcool, Sommaire canadien sur la drogue, été 2019. [En ligne : https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2020-10/CCSA-Canadian-Drug-Summary-Alcohol-2019-fr_0.pdf] (consulté le 30 avril 2021).
2. National Institute on Drug Abuse, *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*, juillet 2014. [En ligne : <https://safespace.org/drugs-brains-and-behavior-the-science-of-addiction/>], cité dans Clinique Nouveau Départ, *Comment aider un membre de la famille souffrant de dépendance?* [En ligne : <https://www.cliniquenouveaudepart.com/blog/comment-aider-un-membre-de-la-famille-souffrant-de-dependance/#:~:text=Si%20la%20d%C3%A9pendance%20de%20votre,la%20d%C3%A9pendance%20de%20votre%20proche>] (consulté le 30 avril 2021).
3. Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., et Markham, H. J., « Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: Implications for improving relationship education », *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, vol. 2, n° 2, 2013 [En ligne : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4012696/>], cité dans Clinique Nouveau Départ, *Comment aider un membre de la famille souffrant de dépendance?* [En ligne : <https://www.cliniquenouveaudepart.com/blog/comment-aider-un-membre-de-la-famille-souffrant-de-dependance/#:~:text=Si%20la%20d%C3%A9pendance%20de%20votre,la%20d%C3%A9pendance%20de%20votre%20proche>] (consulté le 30 avril 2021).