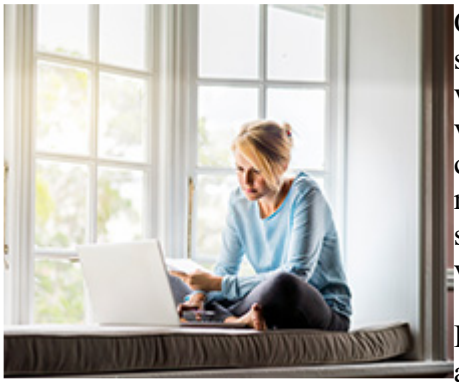
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Éviter l'automédication : traiter les causes fondamentales des problèmes personnels



Qui n'a jamais au recours à l'automédication ou tenté d'atténuer le stress ou un malaise physique, soit en prenant des médicaments en vente libre pour soulager un mal de tête, soit en sirotant un verre de vin après une journée particulièrement difficile? Or, quand on consomme souvent de l'alcool ou des médicaments (prescrits ou non), ou qu'on adopte certains comportements, par exemple s'adonner aux jeux de hasard, pour surmonter les difficultés de la vie, on risque de tomber dans les excès et la dépendance.

L'automédication peut procurer un soulagement temporaire, mais avec le temps, elle peut masquer ou même empirer un problème sous-jacent. Les raisons les plus courantes qui poussent les gens à recourir à l'automédication sont les suivantes :

- **Douleur chronique.** Il peut être difficile de gérer la douleur efficacement, et souvent, les opiacés constituent la seule option. Même s'ils fonctionnent, ils créent une forte dépendance et sont de moins en moins prescrits. La recherche montre que 87 pour cent des gens qui abusent de médicaments sur ordonnance ou de drogues illicites le font pour soulager la douleur chronique.
- **Problèmes de santé mentale.** Le stress causé par des problèmes de santé mentale traités ou non, particulièrement la dépression, l'anxiété et le trouble de stress post-traumatique (TSPT), peut mener certaines personnes à se soigner elles-mêmes.
- **Stress.** Les personnes qui ont de faibles capacités d'adaptation sont plus susceptibles de recourir à l'automédication en consommant de l'alcool, des drogues ou de la nourriture, ou possiblement d'adopter des comportements destructeurs.
- **Troubles du sommeil.** Certaines personnes croient que l'alcool les aide à se détendre, mais en réalité, il ne fait que perturber les phases du sommeil et réduire la qualité du sommeil. Même si les sédatifs sont fréquemment prescrits pour soulager l'insomnie temporaire, ils peuvent mener à la dépendance et à l'abus.

Signes à surveiller

Personne n'est parfait et tout le monde cherche à soulager une souffrance physique ou émotionnelle de façon malsaine, mais l'automédication constante peut rapidement devenir problématique. Voici certains signes à surveiller.

- Se tourner vers l'alcool, les drogues ou certains comportements quand on se sent stressé.
- Se laisser gagner par la panique, être irritable ou se mettre en colère quand on est incapable de soulager ses symptômes.
- Consommer des médicaments sur ordonnance en grande quantité, en ne suivant pas la posologie ou encore plus longtemps que ce que le médecin a conseillé.
- Prendre des médicaments qui ne sont pas prescrits par son équipe de soins de santé.
- Vouloir arrêter, mais ne jamais y parvenir.
- Les problèmes de santé mentale ou physique persistent.
- D'autres problèmes surviennent. Par exemple :
    - Difficultés au travail

- Difficultés financières
- Problèmes relationnels
- Anxiété, dépression ou autres symptômes de problèmes psychologiques accrus
- Problèmes de santé physique

Il est essentiel de résoudre les problèmes qui sous-tendent les malaises émotionnels ou physiques afin d'éviter les dangers de l'automédication et de se rétablir. Si vous souhaitez recevoir de l'information sur l'abus de substance, les problèmes de santé mentale ou les ressources à votre disposition, communiquez avec nous.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.