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.

Votre comportement est-il normal ou compulsif?

Si vous lisez cet article, il y a tout lieu de croire que votre comportement ou celui d’un être cher vous inquiète. Bien que la consommation d’alcool, de drogues et le jeu soient des formes connues – et de plus en plus courantes – de comportement compulsif, certaines habitudes liées à l’utilisation d’Internet, aux aliments, aux relations sexuelles et même au magasinage peuvent aussi être malsaines. Voici un test rapide qui vous aidera à déterminer si vous maîtrisez votre comportement ou si celui-ci est compulsif :



Lorsque vous la pratiquez, cette activité vous aide-t-elle à vous sentir mieux?
Êtes-vous plus enclin à vous livrer à cette activité lorsque vous éprouvez du stress, de l’anxiété, de la tristesse, une déprime ou de la solitude?
Pratiquez-vous cette activité de plus en plus souvent ou avez-vous besoin de vous y adonner plus souvent ou plus longtemps pour en tirer le même plaisir ou la même satisfaction?
4. Pratiquez-vous cette activité même lorsque vous devriez faire autre chose ou négligez-vous votre travail, votre famille ou vos amis afin de vous livrer à cette activité?
5. Vous est-il arrivé d’essayer de limiter votre pratique de cette activité, sans vraiment le vouloir ou le pouvoir? Vous arrive-t-il de cesser pour un certain temps et de recommencer après une courte période d’abstinence?
6. Vous efforcez-vous de cacher à votre conjoint, aux membres de votre famille ou à vos amis votre pratique de cette activité, ses conséquences ou sa fréquence?

Si vous avez répondu « oui » à l’une ou l’autre de ces questions, votre accoutumance risque de vous nuire beaucoup plus que de vous aider. Cependant, vous n’êtes pas seul et vous pouvez obtenir de l’aide.

Reconnaître le problème est déjà un premier pas dans la bonne direction. Si votre famille et vos amis expriment des inquiétudes ou si, après avoir honnêtement répondu à ce questionnaire d’autoévaluation, vous pensez avoir un comportement à risque, demandez de l’aide. Communiquez avec votre programme d’aide aux employés. Un clinicien ou un professionnel de la santé possédant une formation dans l’évaluation et le traitement de ces problèmes sera en mesure de vous offrir des soins attentionnés, confidentiels et efficaces.

© 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.