

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.

Responsabiliser ses habitudes de consommation de drogues et d’alcool

La plupart des choses dans la vie peuvent nous faire du bien ou du mal, selon l'usage que nous en faisons. L'alcool et les autres drogues n'y font pas exception.

Pour un grand nombre de personnes, une consommation permet d'agrémenter un repas ou une rencontre sociale et les médicaments sur ordonnance sont un moyen de retrouver la santé. Cependant, il est facile d'abuser de ces substances. De cinq à dix pour cent des Canadiens souffriraient d’une dépendance à l'alcool alors que de 15 à 25 pour cent seraient des buveurs invétérés.

Nous pouvons faire un usage abusif des médicaments, par exemple, en augmentant le dosage ou la durée de la médication. Le fait de consommer des médicaments et de l’alcool peut être à l’origine d’accidents de la route et du travail et causer de sérieux problèmes de santé, surtout chez les aînés.

Qu’est-ce qu’une dépendance?

Lorsque les habitudes de consommation d’alcool ou de drogues commencent à influencer la vie d’une personne, les professionnels de la santé considèrent qu’il s’agit d’une dépendance. La personne souffrant d’une dépendance éprouve le besoin (physique, mental ou les deux) de boire ou de consommer des drogues de façon régulière afin de ne pas souffrir de détresse.

Les gens qui conduisent en état d’ébriété, ou qui boivent en sachant qu'ils pourraient aggraver un problème de santé, font un usage excessif d'alcool. Ceux qui ne peuvent passer une journée sans boire souffrent vraisemblablement d’une dépendance.

Avec le temps, un toxicomane devra souvent augmenter la quantité et la fréquence de sa consommation de drogues afin d’obtenir le même effet. S’il cesse de consommer, il ressentira un état de manque intense et les symptômes de sevrage.

Le sevrage peut se manifester d’abord sous forme d'irritabilité et de tremblements; ces symptômes pourraient s’aggraver et mettre la vie en danger, par exemple, dans le cas des convulsions. Si une personne consomme depuis longtemps d’importantes quantités d'alcool ou de drogues, un sevrage brutal sans soutien professionnel peut être dangereux.

Pourquoi les gens consomment-ils de l'alcool et des drogues?

La plupart des personnes qui font l’expérience de l'alcool et des drogues ne deviendront pas nécessairement toxicomanes, bien que certaines drogues illicites (la cocaïne épurée, par exemple) puissent créer une dépendance presque immédiate.

Des antécédents familiaux de dépendance entraînent un risque plus élevé. Une variété de facteurs biologiques, sociaux et personnels entrent aussi en ligne de compte. Une dépendance se produit souvent chez les personnes qui éprouvent de la difficulté à gérer des émotions telles que l'ennui, la colère, l'anxiété ou le manque de confiance en soi. La consommation de substances chimiques procure souvent aux personnes souffrant d’anxiété sociale un moyen de se sentir plus en confiance.

Comment savoir si vous avez un problème?

Les questions suivantes peuvent vous aider à découvrir si votre consommation de drogues ou d'alcool présente un problème :

1. L'usage que vous faites de l'alcool, des médicaments ou des drogues vous préoccupe-t-il?
2. Consommez-vous des drogues illégales ou vous procurez-vous illégalement des médicaments? Faites-vous remplir une même ordonnance par plus d'un médecin?
3. Prenez-vous régulièrement un médicament sans ou contre l'avis d'un médecin?
4. L'irritabilité, l'apathie ou des malaises causés par l'alcool ou les drogues vous ont-ils souvent empêchés d'accomplir vos tâches, à la maison, au travail ou à l'école?
5. Vous faut-il consommer de l'alcool ou une drogue pour faire face à des situations nouvelles ou lors de rencontres sociales? Pour commencer la journée du bon pied ou pour trouver le sommeil?
6. Estimez-vous qu'une réception sans alcool ou autre drogue n'en est pas vraiment une?
7. Vous est-il arrivé de souffrir de trous de mémoire après avoir consommé de l'alcool ou des drogues?
8. Vous êtes-vous déjà blessé ou avez-vous blessé quelqu'un alors que vous étiez sous l'influence de l'alcool ou de drogues? Avez-vous, par exemple, causé des dommages physiques ou manifesté de la violence physique ou verbale envers les autres?
9. Un ami, parent, collègue ou un professionnel de la santé s'est-il montré préoccupé par votre consommation d'alcool, de médicaments ou de drogues? Vous a-t-il suggéré de la réduire ou d'y mettre un terme?
10. Avez-vous tenté de réduire ou de cesser votre consommation, pour découvrir que vous en étiez incapable?

Si vous avez répondu « oui » à plus de deux questions, il se pourrait que vous ayez un problème.

Que pouvez-vous faire?

Admettre un problème de dépendance, c'est comme admettre qu'une relation importante ne fonctionne pas. L'idée de devoir changer ou mettre fin à la relation est si accablante qu'il est souvent plus facile, du moins au début, de se convaincre que tout va bien. Il faut parfois un incident particulièrement troublant ou l'impression d'avoir touché le fond pour qu'une personne admette souffrir d'une dépendance.

Cette impression ne survient pas au même moment chez tout le monde et, heureusement, de plus en plus de gens demandent de l'aide et apprennent de nouveaux moyens d'aborder leurs problèmes de consommation d'alcool ou de drogues avant d'avoir perdu tout ce qui compte pour eux.

Il est plus facile de reconnaître la présence d'un problème, surtout si nous savons que nous pouvons obtenir de l'aide pour le résoudre. En parler à une personne compréhensive et prendre les moyens de le résoudre, un petit pas à la fois, s'intègre au processus valorisant de reprise en main de la situation.

Dès que vous aurez admis le problème, demandez de l'aide. Communiquez avec un médecin, un conseiller au programme d'aide aux employés, un centre de désintoxication ou un groupe d'entraide tel que les alcooliques anonymes. Un médecin vous fournira un bilan de santé et vous orientera vers des ressources appropriées. Votre programme d'aide aux employés vous offrira sous le sceau de la confidentialité du counseling en matière de drogues et d'alcool.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Une « once de prévention »

Voici des suggestions pour éviter les pièges d'une consommation problématique de drogues ou d'alcool :

- Gardez à l'esprit ce que signifie boire avec modération. Selon le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, boire avec modération consiste à prendre une ou deux consommations par jour. Une consommation moyenne équivaut à 355 ml (12 onces) de bière à teneur moyenne en alcool, 150 ml (5 onces) de vin ou 45 ml (1,5 once) de spiritueux.

- Dans certaines circonstances et pour certaines personnes, l'usage de l'alcool n'est pas recommandé ou contre-indiqué. Les personnes qui ne maîtrisent pas leur consommation d'alcool devraient s'abstenir de boire.

- Souvenez-vous qu'il importe de soutenir les personnes aux prises avec un problème de dépendance. Refusez de servir de l'alcool aux personnes visiblement intoxiquées et assurez-vous qu'elles soient reconduites chez elles.

- Avant de prendre un médicament, lisez attentivement les instructions et suivez-les fidèlement. Si quelque chose vous échappe, demandez des explications au pharmacien.

- Si vous souffrez d'une maladie chronique ou d'une invalidité, explorez des moyens d'en soulager les symptômes sans prendre de médicaments.

- Enseignez à vos enfants ce que signifie l'usage responsable d'alcool et de drogues. Il n'est pas toujours suffisant de dire « non merci ». Les conversations avec les jeunes doivent être ouvertes et exemptes de jugements. Respectez leur désir de prendre eux-mêmes les décisions appropriées.

Il est difficile, émotionnellement et physiquement, de surmonter une dépendance. Si possible, renseignez-vous au sujet de la consommation appropriée de drogues et d'alcool. Il est beaucoup plus facile d'éviter le problème ou de l'enrayer au départ que d'en traiter les conséquences.
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.