

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.

# Surmonter une dépendance aux médicaments : une ordonnance qui contribue au rétablissement

L'épidémie croissante de dépendances à des médicaments d'ordonnance fait maintenant la une des nouvelles. Partout en Amérique du Nord, ce problème touche des gens de tous âges, de tous milieux et de tous revenus. Cependant, malgré l'attention qu'elle suscite, il est souvent difficile de déterminer l'existence d'un problème, qu'il s'agisse de vous ou d'une personne que vous aimez, et il est encore plus difficile de faire les premiers pas pour obtenir de l'aide.

**Les avantages des médicaments**

Contrairement aux drogues illicites vendues dans la rue, les médicaments sur ordonnance sont habituellement sûrs, et ils peuvent se révéler très utiles quand un médecin prescrit et surveille leur utilisation. Les médecins recommandent des médicaments pour traiter un large éventail de problèmes de santé physique et psychologique.

Bien que les médicaments aient parfois de sérieux effets secondaires indésirables, les médecins en prescrivent lorsque les avantages sont supérieurs aux dangers. S'il est pris tel que prescrit, un médicament peut contribuer à soulager la douleur chronique et d'autres problèmes de santé, permettant ainsi aux gens de vivre une vie normale et productive. Lorsqu'une personne entreprend du counseling de courte durée, de la physiothérapie ou tout autre traitement non médicamenteux, et quand le processus naturel de guérison commence à s'effectuer, les médicaments peuvent alors fournir un soulagement vraiment nécessaire.

**L'aspect négatif des médicaments sur ordonnance**

Même s'ils ont des avantages médicaux reconnus, certains médicaments sur ordonnance tels que les analgésiques narcotiques et les stimulants peuvent entraîner une dépendance. Les médicaments soulagent des symptômes désagréables tels que la douleur et l'anxiété; cependant, quand l'ordonnance est terminée et que les symptômes sont toujours présents, il devient difficile de trouver d'autres moyens de les gérer. Il est facile de consommer de façon problématique des médicaments d'ordonnance, en prenant une dose excessive, en les prenant plus souvent que prescrit ou en utilisant un médicament pour une raison autre que celle faisant l'objet de l'ordonnance.

Une consommation problématique de médicaments d'ordonnance augmente de façon importante le risque de développer des effets secondaires indésirables sérieux pouvant parfois causer la mort. C'est particulièrement vrai dans le cas des personnes qui prennent plus d'un médicament, car un mélange de médicaments sans supervision médicale peut s'avérer extrêmement dangereux.

**Les signes précurseurs d'une dépendance à un médicament d'ordonnance**

N'importe qui peut développer une dépendance à des médicaments d'ordonnance et, le cas échéant, celle-ci est très difficile à reconnaître et à admettre, qu'il s'agisse de vous ou d'un être cher. Bon nombre de consommateurs problématiques de médicaments d'ordonnance cachent sous une apparence de bonheur et de réussite un secret qui pourrait être mortel. Voici des signes pouvant signaler qu'il est peut-être temps de demander de l'aide :

**Une consommation assidue de médicaments.** Lorsqu'une personne dont l'état de santé s'est

grandement amélioré continue de prendre de médicaments contrairement aux recommandations de son médecin, il y a de fortes chances qu'il s'agisse d'une consommation problématique de médicaments. Cette personne tentera de justifier son usage de médicaments en se plaignant de vagues malaises ou en promettant de cesser de les prendre après un dernier renouvellement d'ordonnance.

**Une augmentation de la consommation de médicaments.** Les gens dont la consommation de médicaments est problématique développent au fil du temps une tolérance à leurs effets. Par conséquent, pour obtenir le même effet, ils augmenteront progressivement la dose et la fréquence de prise de médicament.

**Les sautes d'humeur.** Les personnes souffrant d'une dépendance à un médicament pourraient avoir des sautes d'humeur fréquentes ou marquées, de fortes baisses d'énergie ou de la difficulté à se concentrer.

**Le retrait social.** La dépendance pourrait devenir le principal centre d'intérêt. Une personne dont la consommation de médicaments est excessive consacrera de moins en moins de temps à ses amis ou à sa famille, ou à des activités qu'elle aimait auparavant. Elle pourrait même négliger son hygiène personnelle et modifier de façon remarquable ses habitudes de sommeil ou son alimentation.

**De multiples fournisseurs.** Les gens qui souffrent d'une dépendance aux médicaments feront preuve d'une grande ingéniosité pour satisfaire leurs habitudes de consommation. Ils se présenteront chez plusieurs médecins et pharmaciens pour faire remplir une ordonnance, ou ils achèteront le médicament d'un fournisseur douteux. Ils pourraient aussi demander ou prendre les médicaments d'une autre personne.

**Une apparence maladive.** En s'aggravant, une dépendance aux médicaments aura des répercussions sur la santé physique de la personne qui en souffre. Elle pourrait prendre ou perdre du poids, sembler fatiguée, tousser constamment ou devoir se moucher souvent. Elle pourrait aussi avoir les yeux larmoyants, rouges, les pupilles dilatées, et parler de façon empâtée.

**Une attitude défensive.** Une personne qui tente de camoufler ou de nier une dépendance aux médicaments adopte souvent une attitude défensive lorsqu'elle est questionnée au sujet de ses médicaments ou de sa santé. Par exemple, elle pourra réagir violemment à un commentaire banal d'un ami au sujet du nombre de comprimés qu'elle consomme.

**Les symptômes de sevrage.** Les personnes souffrant d'une dépendance à certains médicaments d'ordonnance pourraient manifester des symptômes de sevrage lorsqu'elles cessent de prendre le médicament. Ceux-ci comprennent notamment l'anxiété, la nausée, des vomissements, la chair de poule ou la dilatation des pupilles. Par contre, une personne souffrant d'une dépendance à un médicament pourrait continuer de le prendre, même s'il produit des effets secondaires indésirables.

**Confronter une personne souffrant d'une dépendance**

Peu de choses sont aussi difficiles qu'une confrontation avec un ami ou un être cher chez qui vous soupçonnez une dépendance aux médicaments. Cependant, malgré l'effort requis, il est essentiel d'avoir cette discussion le plus tôt possible. Comme pour toute autre dépendance, celle aux médicaments d'ordonnance s'aggrave au fil du temps. Si elle n'est pas traitée rapidement, elle pourrait mettre en péril sa santé, sa vie familiale, sa liberté ou même sa vie.

Parlez-lui ouvertement de vos soupçons et de vos préoccupations, et offrez de l'aider à se rétablir. La plupart du temps, une personne qui souffre d'une dépendance réagira en niant le problème ou en fournissant des raisons de ne pas suivre un traitement de désintoxication. Pour cette raison, préparez-vous à lui présenter des exemples précis de comportements préoccupants. De plus, effectuez une recherche en ce qui concerne les options de traitement et soyez prêt à parler du coût, de la confidentialité et de la durée d'un traitement.

**Il existe du soutien**

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

Grâce à des ressources appropriées et à un soutien professionnel adéquat, il est possible de vaincre une dépendance aux médicaments. De nombreux traitements sont offerts; cependant, trouver celui convenant parfaitement aux besoins pourrait exiger un certain temps. Si vous décidez d'obtenir de l'aide pour vous ou pour une personne que vous aimez, voici les choix qui s'offrent à vous :

**Les programmes de rétablissement.** Un séjour en désintoxication pourrait s'avérer nécessaire pour vaincre une dépendance sérieuse. Ces programmes aident les personnes souffrant d'une dépendance en les sevrant lentement. Il existe de nombreux programmes de désintoxication traitant particulièrement la dépendance aux médicaments d'ordonnance.

**La thérapie comportementale.** Dans le cadre de ces interventions, le conseiller aide le client à modifier ses pensées et son attitude afin qu'il apprenne à vivre sans médicaments, à surmonter son accoutumance et à éviter les rechutes. Cette forme de thérapie pourra aussi traiter des problèmes sous-jacents tels que la dépression et l'anxiété.

**Les groupes d'entraide.** Qu'il s'agisse d'un programme en 12 étapes ou de messages sur les babillards électroniques, il existe de nombreux moyens de tirer profit du soutien et de l'expérience des gens vivant une situation similaire. Dans pratiquement toutes les collectivités, des groupes organisent des rencontres régulières, et leurs services sont souvent gratuits.

**Les livres et les ressources en ligne.** Il existe de nombreuses sources d'aide autonome, en version papier ou en ligne. Ces ressources servent de complément à d'autres méthodes de traitement. Cependant, avant d'entreprendre un programme d'aide autonome, assurez-vous d'en parler à votre médecin, à votre conseiller ou à un spécialiste en dépendances.

Il est difficile de reconnaître et de vaincre une dépendance à un médicament d'ordonnance, autant pour la personne qui en souffre que pour les gens dans son entourage. Cependant, vous n'avez pas à être seuls pour entreprendre cette démarche. De nos jours, les connaissances dans ce domaine, ainsi que les ressources et le soutien offerts, contribuent plus que jamais à briser le cercle de la dépendance et au rétablissement des personnes souffrant d'une dépendance.
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.