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.

Le chemin du retour : se rétablir d'un problème de dépendance

Toute activité peut devenir une dépendance. Bien que l'on considère souvent l'alcool, les drogues et le jeu comme étant les principales sources de dépendance, et celles qui attirent le plus l'attention, il serait faux de croire que ces substances et activités sont les seules pouvant entraîner une dépendance. Le travail, les achats, le sexe, l'exercice, certains produits alimentaires et même l'Internet sont d'autres domaines pouvant être associés à une dépendance. Bien que chacune de ces dépendances possède des caractéristiques qui lui sont propres, elles ont des éléments en commun avec les autres types de dépendance.



Le processus de rétablissement ou la résolution du problème relèvent parfois du défi, tandis que, dans d'autres cas, le rétablissement s'effectue facilement. La résolution d'un problème de dépendance implique habituellement de reconnaître et d'assumer une variété de facteurs :

L'acceptation. Reconnaître le problème constitue un premier pas important vers sa solution. Des termes comme « déni » ou « défensive » sont souvent utilisés pour décrire l'attitude d'une personne qui ne reconnaît pas encore qu'elle a un problème. Lorsque le problème est reconnu, il est alors possible de commencer à l'explorer. La connaissance approfondie du problème, qui résulte de cette exploration, dépend largement de la motivation de la personne.

La motivation. Plus la personne est motivée, plus il est probable qu'elle réglera son problème.

Il existe deux formes de motivation. L'une d'entre elles est la motivation extrinsèque. Une personne motivée de façon extrinsèque est affectée par des facteurs externes tels qu'un conjoint exerçant des pressions pour qu'elle change ou le risque de perdre son emploi si elle ne change pas.

L'autre forme de motivation s'appelle la motivation intrinsèque. Comme la motivation intrinsèque découle d'une décision personnelle, elle n'est pas influencée par des facteurs externes. Une personne motivée de façon intrinsèque dira, par exemple, « je veux changer » par opposition à « je dois changer ». Même s'il est important que ces deux formes de motivation soient présentes, les personnes dont la motivation intrinsèque est plus élevée ont plus de chances de réussir à améliorer et à maintenir à long terme un changement de comportement.

L'analyse. L'étape de l'analyse survient lorsque la personne, reconnaissant son problème de dépendance, possède la motivation requise pour modifier son comportement et résoudre son problème. La personne doit donc :

- identifier les coûts et les avantages de sa dépendance
- se concentrer sur les principaux problèmes qu'entraîne sa dépendance
- découvrir les principaux déclencheurs à l'origine de sa dépendance
- faire le lien entre sa dépendance et les conséquences à prévoir

Une analyse minutieuse donnera lieu à une prise en main efficace.

La démarche. La personne est maintenant prête à développer de nouvelles stratégies et des plans d'action visant à remplacer les réflexes conditionnés ou les comportements automatiques associés à sa dépendance. Ces plans d'action peuvent prendre la forme de stratégies comportementales telles que l'exercice ou la lecture, et-ou de stratégies mentales telles que l'autopersuasion ou une mûre réflexion. Il est essentiel que les stratégies et les plans d'action soient réalistes.

La rechute : un recul. Chez les toxicomanes et les personnes souffrant d'une autre forme de dépendance, la rechute est fréquente. Le rétablissement complet de la personne est directement lié à la façon dont elle gère la rechute. Une rechute doit être vue comme un contretemps provisoire ou un dérapage. Faire une rechute ne signifie pas que tous les efforts de la personne sont réduits à néant. Ce dérapage peut servir d'expérience d'apprentissage qui permettra à la personne de poursuivre ses efforts de rétablissement exactement là où elle s'était arrêtée.

Voici d'autres stratégies pour résoudre à long terme un problème de dépendance :

- demander l'aide d'un professionnel
- obtenir le soutien de la famille et des amis
- consulter des livres qui sont des sources d'aide
- se joindre à des groupes d'entraide

Chacune de ces activités, seules ou combinées avec d'autres, peut renforcer la capacité d'une personne à gérer la rechute et à rester centrée sur le choix d'un mode de vie sain.

© 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.