



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

Qui n'a jamais eu 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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.



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](#).

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.



Conseils pour composer avec la surdose de mauvaises nouvelles

Grâce aux médias sociaux, aux appareils mobiles et aux chaînes d'information en continu, on est constamment bombardés de mauvaises nouvelles provenant des quatre coins du monde : catastrophes naturelles, instabilité politique, terrorisme et guerres. Et après on se demande pourquoi tant de gens se sentent stressés. Et lorsque des événements traumatisants ou pénibles surviennent dans notre propre vie – perte d'emploi, problèmes conjugaux, perte d'un être cher, problèmes financiers – on peut se sentir complètement dépassés.

Un barrage constant d'événements stressants peut causer toutes sortes de sentiments :

- Anxiété
- Peur
- Impatience
- Tristesse ou déprime
- Irritation ou colère

Ils peuvent causer d'autres problèmes :

- Fatigue
- Maux de tête
- Troubles gastro-intestinaux
- Accélération du rythme cardiaque et hausse de la pression artérielle
- Problèmes de sommeil
- Stratégies d'adaptation malsaines, par exemple excès alimentaires, abus d'alcool ou de drogues et retrait social

Composer avec les mauvaises nouvelles

Même s'il est impossible de maîtriser ce qui se passe autour de soi, on peut contrôler comment on y réagit. Voici des suggestions en ce sens :

- **Pensez autrement.** Perdre son emploi ou mettre fin à une relation peut être dévastateur, mais il ne faut pas voir la situation comme un chapitre qui se termine, mais comme le début d'un autre chapitre, plein de possibilités.
- **Limitez votre exposition aux actualités.** On a tous son propre niveau de tolérance au stress, et il faut juger par soi-même quand on en a assez. Déterminez des moments dans la journée pour vous informer des nouvelles ou vous connecter aux médias sociaux.
- **Maintenez une saine hygiène de vie.** Une alimentation saine, de l'exercice et beaucoup de sommeil, voilà la recette pour préparer le corps et l'esprit à faire face à tout.
- **Prenez le temps de respirer.** Faites ce qui fonctionne pour vous : une longue promenade, une vigoureuse séance d'entraînement, méditer, écouter de la musique ou jouer avec les enfants.
- **Riez.** Le rire déclenche la libération d'endorphines qui nous donnent un sentiment de bien-être. C'est difficile d'être anxieux, frustré ou en triste quand on rit.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.



- **Fiez-vous à votre réseau de soutien.** Parlez de vos difficultés avec les membres de votre famille, des amis, des collègues ou des voisins en qui vous avez confiance. Les gens qui se soucient de vous fourniront un autre point de vue, de bons conseils et de l'aide pratique pour vous aider à traverser les moments difficiles.

Si vous vous sentez incapable de composer avec ce qui se passe dans le monde ou dans votre vie, communiquez avec nous pour obtenir de l'information, des ressources et du soutien.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

