



Alcool : consommation normale ou excessive?

Prendre un verre à l'occasion peut avoir des effets bénéfiques. On a démontré que la consommation de trois à cinq verres d'alcool par semaine peut contribuer à réduire les risques de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et, possiblement, de diabète. Toutefois, boire régulièrement de façon excessive peut nuire à la santé mentale et physique et avoir plusieurs conséquences négatives, comme :

- des problèmes juridiques;
- des préoccupations financières;
- des difficultés relationnelles;
- des problèmes au travail.

L'alcool et votre cerveau

L'alcool interfère dans les circuits de communication du cerveau, occasionnant des trous de mémoire, des changements de comportement, une perte de coordination, des changements d'humeur et une incapacité de penser clairement. Plus nous en consommons, plus ces effets négatifs se font sentir. En quantité suffisante, l'alcool peut causer la perte de contrôle de ces fonctions, la perte de conscience et même la mort.

La consommation excessive d'alcool peut entraîner des troubles mentaux de longue durée, dont les suivants :

- Dépression
- Anxiété
- Problèmes de mémoire et d'apprentissage
- Démence

L'alcool et votre corps

La consommation excessive d'alcool peut également causer des problèmes physiques sérieux, comme les suivants :

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



- Maladie du foie
- Certains cancers
- Pancréatite
- Dommages au muscle cardiaque (cardiomyopathie causée par l'abus d'alcool) pouvant causer une insuffisance cardiaque
- Accident vasculaire cérébral
- Pression artérielle élevée

Quand la consommation d'alcool devient-elle excessive?

Comment savoir si vous-même ou un être cher consommez de l'alcool de manière excessive? Voici quelques indices :

- Changement de personnalité sous l'effet de l'alcool
- Culpabilité et honte après avoir bu ou à l'égard de comportements attribuables à l'alcool
- Boire en cachette
- Prendre un verre pour se sentir mieux ou pour affronter des situations sociales
- Trous de mémoire – ne pas se souvenir de ce qui s'est passé lorsqu'on a bu
- Avoir de la difficulté à s'arrêter après un ou deux verres ou boire jusqu'à l'ivresse
- La consommation d'alcool a des répercussions négatives sur le travail, les relations ou les finances
- Les gens sont inquiets

Si vous-même ou un être cher êtes aux prises avec un problème d'alcool, demandez de l'aide. **Communiquez avec nous** pour obtenir de l'information et avoir accès à du soutien et à des ressources dans votre collectivité.

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



Suis-je en train de devenir comme mes parents?

La pensée d'être comme ses parents peut faire peur, même si l'on entretient une très bonne relation avec eux. Plus on vieillit, plus on se surprend à dire et à faire des choses que nous avons vu nos parents dire ou faire.

Les débuts

Durant l'enfance, notre cerveau est programmé par les personnes qui prennent soin de nous, c'est-à-dire, dans la plupart des cas, nos parents. Ce sont eux qui nous enseignent à interagir avec le monde qui nous entoure. À mesure que notre cerveau se développe, des circuits neurologiques se forment, créant des automatismes dans certaines situations. C'est pourquoi nous nous surprenons à dire les mêmes choses que notre mère ou à faire les mêmes choses que notre père. Cela peut être une bonne nouvelle si nous reproduisons des traits positifs et une moins bonne nouvelle s'il s'agit de traits négatifs.

Créer de nouveaux circuits

Il est possible de modifier les comportements négatifs ou destructeurs appris durant l'enfance. Voici quelques façons d'amorcer ce processus :

- **Faites la paix avec le passé.** Cela ne signifie pas oublier le passé, mais plutôt comprendre vos parents, leur pardonner et reconnaître leurs qualités. Cela signifie également prendre conscience du fait que les comportements parentaux de votre père ou de votre mère lui ont été inculqués par ses propres parents.
- **Faites une liste** des traits de caractère ou des comportements de vos parents que vous ne voulez pas reproduire ainsi qu'une liste de valeurs qui sont positives pour vous.
- **Prenez conscience de votre individualité.** On peut vous dire que vous êtes tout comme votre père ou votre mère, mais vous ne l'êtes pas. Vous êtes vous-même. Réfléchissez aux traits qui vous rendent unique – par exemple, votre sens de l'humour, votre talent artistique ou votre facilité à vous faire des amis – et célébrez ces différences.
- **Reconnaissez que vos parents vous ont également transmis des éléments positifs.** Il n'est pas si terrible de devenir comme ses parents lorsqu'on se rend compte qu'ils nous ont transmis plusieurs belles qualités, comme la rigueur au travail ou de bonnes aptitudes sportives. Il est ainsi plus facile d'entretenir – ou de développer – une bonne relation intergénérationnelle.
- **Demandez à vos amis ou aux membres de votre famille** de vous aider à prendre conscience de vos réactions dans certaines situations.

Si vous n'arrivez pas à identifier et à modifier un comportement, songez à demander de l'aide professionnelle.

Communiquez avec nous pour plus d'information.

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

