

Gérer les problèmes de consommation d'alcool ou de drogues

Pour s'adapter à une affectation à l'étranger, il faut une patience et une souplesse inépuisables. Les exigences du nouveau poste, les us et coutumes différents peuvent causer du stress et un sentiment d'isolement. Si les membres de votre famille vous accompagnent, ils pourraient avoir le mal du pays, ce qui vient augmenter votre stress et votre anxiété au quotidien. Ce sont beaucoup de choses à gérer en même temps.

Si, lorsque vous étiez au pays, vous vous tourniez vers l'alcool pour composer avec le stress ou preniez des somnifères pour dormir, vous pourriez constater que votre consommation augmente; vous êtes devenu anxieux au travail, fourbu et improductif. Il se pourrait aussi que vous ne trouviez plus aucun plaisir aux choses que vous aimiez auparavant. Vos collègues ou vos proches ont même peut-être suggéré de consommer moins.

Qu'est-ce qui est normal?

Bien que des études montrent que les employés qui travaillent pour des multinationales à l'étranger affichent un taux de consommation problématique d'alcool ou de drogues identique à celui des employés qui travaillent dans leur propre pays, votre risque est plus élevé. En effet, travailler dans un nouvel environnement nécessite une adaptation sur plusieurs plans, et s'adapter n'est pas toujours facile. Les célibataires ont plus de temps à eux. Les gens mariés dont les êtres chers sont à des milliers de kilomètres cherchent des moyens de moins penser à eux.

Dans certaines cultures, boire en société fait pratiquement partie des attentes et cette habitude pourrait s'enraciner en vous.

Plusieurs expatriés ne pensent qu'à se détendre à la fin de la journée, ce qui peut se traduire par un verre entre amis. Dans certaines cultures, boire en société fait pratiquement partie des attentes et cette habitude pourrait s'enraciner en vous. Vos collègues aiment peut-être sortir en groupe. Ou vous avez pris goût au petit verre illicite bu dans un pays où l'alcool est interdit.

Dans certains pays, les narcotiques sont faciles à trouver et représentent un moyen trop simple de relaxer. À certains endroits, la consommation de drogues n'est pas interdite et l'on peut voir des gens inhaler de la drogue dans les cafés et les bars.

Vous pourriez avoir découvert qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une ordonnance pour obtenir certains relaxants musculaires ou n'importe quel autre médicament que vous preniez à la maison, et vous avez commencé à en prendre plus souvent. Si de surcroît ils coûtent moins chers, ils deviennent beaucoup plus attrayants.

Quelle que soit l'attitude de votre pays d'adoption envers l'alcool et les drogues, votre degré de tolérance et votre jugement doivent primer. Ce qui est normal dans ce pays ne l'est pas nécessairement pour vous.

Prendre un verre occasionnel en société est acceptable. Il n'y a rien d'inquiétant à prendre le nombre de comprimés qui vous a été prescrit pour soigner une maladie (et seulement une maladie). Voici les signes d'un problème éventuel :

- Il faut plus d'un verre ou deux pour que vous ressentiez les effets de l'alcool.
- Vous renouvelez une fois par semaine une ordonnance que vous aviez depuis des années.
- Vous ratez de plus en plus souvent des réunions amicales ou familiales pour vous enivrer ou vous droguer.
- Vous prenez des jours de maladie pour vous rétablir d'une cuite ou d'une consommation excessive de drogues.
- Vous êtes incapable de consommer moins, même si vous savez que cette habitude cause des problèmes de santé, comme des pertes de mémoire, des troubles hépatiques, une perte ou un gain de poids.
- Vous êtes incapable de terminer vos tâches au travail, car vous pensez à votre prochaine occasion de consommer.
- Vous remplacez vos anciens amis par de nouveaux amis qui consomment eux aussi.
- Vos proches remarquent des changements dans votre personnalité, par exemple de l'irritabilité, de l'anxiété et de la colère.

Rompre le cycle

Si vous avez un problème de consommation d'alcool ou de drogues, il est fort probable qu'un grand nombre de personnes soient au courant. Les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, vos supérieurs pourraient avoir remarqué des changements dans votre personnalité ou votre apparence, des absences plus nombreuses, des réunions manquées ou des tâches incomplètes.

Si les choses tournent vraiment mal, attendre que la situation dégénère au point d'en perdre le contrôle est une très mauvaise décision.

Pire encore, si votre entreprise dispose d'un programme de dépistage de drogue et d'une politique de tolérance zéro en matière de consommation de drogue au travail, vous risquez de vous retrouver dans une situation inextricable. Si vous ne vous faites pas soigner, vous pourriez être suspendu, ce qui pourrait vous pousser à démissionner, détruire votre carrière, et nuire à vos finances personnelles et à votre vie familiale. Et si vous travaillez dans un pays où l'alcool est interdit, vous pourriez recevoir une amende pour ivresse sur la voie publique.

S'en sortir

Il n'est pas facile d'admettre que vous avez un problème. Il est beaucoup plus simple de croire qu'un problème qui empire n'est qu'une mauvaise habitude causée par le stress d'une vie nouvelle. Mais si les choses tournent vraiment mal, atteindre que la situation dégénère au point d'en perdre le contrôle est une très mauvaise décision. Résoudre votre problème de consommation avant qu'il devienne le sujet de tous les potins pourrait sauver votre emploi et vous montrer que vous avez la force et la détermination qu'il faut pour vous bâtir une carrière solide.

Voici comment vous pouvez vous en sortir :

Ne voyez pas le problème comme un échec. Un problème de consommation n'est pas un échec de votre part. Si vous êtes vulnérable aux dépendances et que vous vivez de l'anxiété, un deuil, un problème conjugal ou du stress professionnel, il est trop facile de recourir à cette solution pour noyer votre peine. Il faut traiter le problème comme un défi à relever.

Trouvez la cause fondamentale du problème. Les dépendances ne coulent pas de source heureuse. Mettez le doigt sur les problèmes dans votre vie qui vous poussent à consommer de l'alcool ou de la drogue. En identifiant ces problèmes un à un et en les réglant, vous pouvez maîtriser votre désir de consommer.

Changez de rythme. Si vous sortez tous les soirs et que ces sorties alimentent votre dépendance, optez pour des activités où l'alcool ou les drogues sont absents. Liez-vous d'amitié avec des employés qui ne boivent pas et ne se droguent pas. Trouvez d'autres activités pour vous tenir occupé, par exemple l'exercice physique, des randonnées en plein air, un programme de formation, etc. Ou ayez une excuse toute prête pour quitter la soirée ou limiter votre consommation.

Tenez un journal de vos progrès. Si vous prenez 4 verres par jour au lieu de 5, notez-le et récompensez-vous. Achetez-vous des vêtements neufs ou offrez-vous un bon repas pour éloigner la tentation.

Consultez un médecin. Si les choses empirent très vite, un médecin pourrait vous conseiller et vous prescrire des médicaments pour soulager les symptômes du sevrage. Un psychothérapeute peut vous aider à cibler les problèmes émotionnels sous-jacents à votre dépendance, mais le médecin vous prescrira les médicaments qui calmeront vos états de manque.

Confiez-vous à quelqu'un qui ne vous jugera pas. Si vous avez besoin de soutien, parlez de vos difficultés à une personne de confiance. Mieux encore, tournez-vous vers quelqu'un qui a déjà vaincu une dépendance et trouvé des stratégies pour rester sobre.

Faites appel aux ressources de l'entreprise. Communiquez avec les services de counseling professionnel offerts par l'entremise de votre employeur. Vous pourrez obtenir de façon anonyme du counseling en dépendances et du soutien psychologique. Le conseiller pourrait aussi vous orienter vers un programme de désintoxication dans votre région.

Demander de l'aide

Gérer un problème de dépendance n'est pas facile et il n'y a pas de remède miracle. C'est le combat d'une vie. Si ces tendances sont d'origine génétique, la route sera encore plus difficile. En outre, si votre milieu regorge de tentations, rester sobre sera tout un défi. Il est essentiel de reconnaître les dangers qui pavent cette voie : pression sur votre famille, répercussions sur votre carrière, qualité de vie médiocre. Si vous êtes aux prises avec un problème de dépendance, demandez de l'aide maintenant.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAEE. Toute démarche effectuée au PAEE est strictement confidentielle.

En Amérique du Nord, composez le **1 888 509-5560**.

Ailleurs dans le monde, effectuez un appel à frais virés au **1 905 886-3605**.

Pour prendre rendez-vous en ligne, visitez le **www.shepellfgi.com/go/members**.