

## Comprendre la dépendance

Source: [Espace Mieux-être Canada](#)

N'importe qui, quel que soit son âge, peut développer une dépendance. Un notable\* de votre ville. Un travailleur de la santé. Un enseignant. Un retraité. Un ami, un voisin, un collègue ou un employé. Ces personnes ne correspondent pas tout à fait à l'image que l'on se fait d'un toxicomane.

À mesure que leurs défis personnels, sociétaux ou professionnels augmentent, certains travailleurs peuvent en venir à manifester des comportements liés à une substance ou à un processus appelé dépendance comportementale. Souvent, une dépendance comportementale passe sous le radar, car elle ne présente généralement pas le même profil qu'une dépendance à des substances.

### Qu'est-ce que la dépendance?

Pour mieux comprendre à quel moment il est nécessaire d'avoir recours à un traitement, il faut d'abord savoir ce qu'est une dépendance. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, pour qu'il y ait toxicomanie, au moins trois des facteurs ci-dessous doivent être présents :

- **La tolérance aux substances** – La personne augmente-t-elle sa consommation à la substance ou son exposition à l'activité nocive?
- **Le sevrage** – La personne souffre-t-elle de symptômes de sevrage physiques ou émotionnels (anxiété, irritabilité, tremblements, sueurs, nausées, vomissements) lorsqu'elle cesse de consommer la substance ou de pratiquer l'activité compulsive?
- **Un besoin incontrôlable** – La personne consomme-t-elle de l'alcool ou de la drogue en plus grande quantité qu'elle ne le voudrait? Consomme-t-elle parfois de l'alcool dans le but de se saouler? Un verre mène-t-il à plusieurs? Lui arrive-il de regretter la trop grande quantité consommée la veille?
- **Des conséquences néfastes** – Continue-t-elle de consommer des substances ou de participer à des activités nocives malgré les conséquences fâcheuses que cela entraîne sur son humeur, son estime de soi, sa santé, son travail ou ses relations? Les mauvais traitements et la violence sont-ils répandus?
- **Le temps ou l'énergie investis** – La personne consacre-t-elle beaucoup de temps à obtenir, consommer ou dissimuler des substances, à planifier des activités connexes ou à se remettre des effets de sa consommation? Passe-t-elle beaucoup de temps à penser à consommer des substances ou à participer à des activités nocives? A-t-elle déjà dissimulé ou minimisé sa consommation? A-t-elle déjà imaginé des combines pour éviter de se faire prendre?
- **Les tentatives de réduire sa consommation** – La personne a-t-elle déjà songé à limiter sa consommation ou son comportement compulsif? A-t-elle déjà fait des tentatives de limiter sa consommation ou ses activités malsaines, mais sans succès?

Si la réponse est affirmative à trois des questions ci-dessus, on est fort probablement en présence d'une dépendance. Le fait de reconnaître qu'on souffre d'une dépendance et qu'on a besoin d'aide pour s'y attaquer représente un premier pas courageux vers le rétablissement.

Quels sont les types de dépendances?

Voici une liste (non exhaustive) de dépendances. Certaines d'entre elles pourraient vous étonner :

Dépendance à des substances psychoactives :

- Médicaments, drogues ou alcool

Dépendances comportementales :

- Alimentation (troubles alimentaires)
- Technologies, communications, Internet
- Jeux de hasard
- Travail
- Sexe ou groupe social
- Apparence physique ou chirurgie esthétique
- Exercice physique
- Jeux vidéo
- Obsession de la spiritualité
- Magasinage
- Comportement à risque ou recherche de sensations fortes ou d'aventures
- Accumulation compulsive

Bien qu'on ait tendance à associer naturellement l'abus de médicaments, de drogues ou d'alcool à la dépendance, un rapide coup d'œil aux dépendances comportementales ci-dessus nous indique qu'il n'est pas le seul à représenter un défi. Il est intéressant de noter que les termes utilisés aujourd'hui pour décrire certains comportements risquent de minimiser la gravité de la dépendance. Par exemple, dans un cadre social, vous pourriez entendre quelqu'un parler de façon presque ludique, par autodérision, de sa « dépendance au magasinage ». D'autres personnes pourraient ne pas être conscientes de leur dépendance, ou employer l'humour pour détourner l'attention ou masquer leur honte de leur dépendance.

Notez toutefois que l'utilisation de l'humour dans ces scénarios ne signifie pas nécessairement que l'individu est aux prises avec une dépendance.

### **Pourquoi certaines personnes développent-elles une dépendance?**

Une personne devient dépendante quand elle se sent exceptionnellement vulnérable. Une dépendance ne se développe pas du jour au lendemain; il s'agit plutôt d'un processus.

### **Les causes de la dépendance**

Divers facteurs peuvent pousser une personne vers la dépendance; en voici les principaux :

- **Les antécédents familiaux** : La génétique détermine 50 % des possibilités qu'une personne développe une dépendance. Une étude menée auprès de jumeaux identiques vivant sous le même toit ou vivant séparément (afin d'éliminer les facteurs environnementaux) appuie cette théorie : quand l'un était toxicomane; l'autre courait plus de risques de l'être aussi. Cependant, chez des jumeaux non identiques, la dépendance de l'un n'augmentait pas chez l'autre de risque particulier de développer une dépendance. Sur la base de cette différence entre jumeaux identiques et jumeaux non identiques, l'étude a pu prouver que le facteur génétique est à l'origine de 50 à 60 % du risque de toxicomanie.
- **Un manque d'aptitudes à faire face au stress** - Le stress est un indicateur important du risque de dépendance, car il peut amener les utilisateurs modérés à consommer plus régulièrement et à devenir toxicomanes. Plus une personne est stressée, plus elle a tendance à chercher la relaxation ou l'évasion, ce qui explique pourquoi plusieurs recourent à la drogue ou à l'alcool. De plus, en période de stress, nous avons tendance à faire ce qui nous est familier et parfois malsain au détriment de choses nouvelles et saines, ce qui risque d'entraîner une rechute.
- **La pensée négative** : La pensée négative, un processus cognitif par lequel on a tendance à tout voir sous un jour sombre ou à réduire ses attentes en envisageant le pire des scénarios, peut rendre une personne mal dans sa peau, irritable, stressée ou insatisfaite de la vie. Quand on pense de façon polarisée, « tout-ou-rien », on voit la vie et les options possibles comme soit parfaites, soit terribles. Des sentiments comme ceux- là encouragent le désir d'évasion, de relaxation ou de récompense, qui peut inciter une personne à consommer des drogues ou de l'alcool ou à adopter des comportements compulsifs.
- **Un trouble anxieux ou une dépression sous-jacente** - Environ 15 à 30 % des personnes aux prises avec une dépendance souffrent également d'anxiété ou de dépression sous-jacente. Les troubles anxieux ou dépressifs peuvent conduire à la toxicomanie s'ils ne sont pas traités. La dépendance peut également causer des symptômes d'anxiété et de dépression, ce qui perpétue le cycle vicieux symptômetoxicomanie-symptômes. La personne aux prises avec une dépendance peut alors se retrouver prise dans un cycle de rétablissement et de rechute chaque fois qu'elle traverse un épisode anxieux ou dépressif.

### **Quels sont les indicateurs à surveiller qui pourraient révéler une dépendance?**

Souvent, lorsque la maladie est diagnostiquée, les proches se demandent comment ils ont pu ne pas en remarquer les signes. Le fait est que la dépendance n'est pas une maladie évidente, surtout si la victime a l'intention d'en garder le secret ou n'est pas vraiment consciente de son problème. Bien que vous devriez prêter attention à tout changement comportemental, voici quatre signes pouvant indiquer qu'un employé est atteint d'un trouble de santé mentale, d'une dépendance ou des deux :

- **Absences** - Avez-vous remarqué une augmentation de ses absences ou un recours de plus en plus fréquent à ses congés de maladie? L'employé arrive-t-il beaucoup

plus tard que d'habitude, ou prend-il des pauses prolongées? Il peut s'agir de comportements de dépendance.

- **Explications boiteuses** - Vous offre-t-il des explications trop élaborées lorsque vous vérifiez la progression d'un projet, d'une tâche ou d'autres fonctions liées à son travail?
- **Irresponsabilité et insouciance** - L'employé a-t-il cessé d'exécuter certains aspects de ses fonctions urgentes? Commet-il des erreurs dues à la négligence ayant des répercussions importantes?
- **Absence de filtres ou de limites internes dans des contextes** - L'employé a de la difficulté à se contenir dans un contexte social ou en travail d'équipe, et ces comportements ne lui ressemblent pas.

Gardez-vous toutefois de supposer qu'un employé a une dépendance ou d'établir un diagnostic sur la base de ces observations.

### **Comment aborder un problème de dépendance avec un employé**

Il n'est pas facile de parler de problèmes de santé mentale ou de toxicomanie, parce que les préjugés auxquels les gens font face les incitent encore davantage à taire leurs difficultés. En tant que membre du personnel clé de votre organisation, vous vous devez de préserver la dignité de l'employé et de protéger sa vie privée et la confidentialité de vos observations.

Voici quelques stratégies que vous pourriez mettre en œuvre pour lui apporter du soutien :

1. **Sensibilisez l'organisation au problème.** Informez-vous sur les maladies mentales et la toxicomanie afin de pouvoir en discuter en toute connaissance de cause avec votre équipe. Le fait de comprendre ce qui constitue un milieu de travail favorable à la santé psychologique de l'individu et qui permet aux employés de se sentir à l'aise de parler à leur gestionnaire de leurs problèmes de toxicomanie ou de santé mentale encourage la découverte de solutions proactives en présence de ces scénarios en milieu de travail. Le Service de TéléConseil au personnel clé peut aider les gestionnaires à obtenir de l'aide et de l'information supplémentaires et à mieux comprendre les comportements inhabituels de leurs employés.
2. **Parlez à vos employés.** Il est essentiel d'aborder avec eux le sujet de la santé mentale et de la toxicomanie. Le fait de parler souvent de ces sujets peut aider à combattre les préjugés qui les empêchent d'obtenir de l'aide. Reconnaître les préjugés auxquels les employés font face et le courage qu'il faut pour affronter et relever ces défis contribue à créer un environnement de soutien.
3. **Parlez à l'employé concerné.** Si vous soupçonnez qu'un employé traverse une période difficile, envisagez de lui parler en privé. Voici quelques suggestions que vous pourriez utiliser dans ces conversations.
  - Dites-lui toute la vérité. Mentionnez à votre employé les signes que vous avez observés, et les raisons pour lesquelles vous vous faites du souci à son sujet.
  - Offrez-lui votre soutien. Faites-lui comprendre qu'il peut compter sur vous pour obtenir aide et information.

- Encouragez-le à en parler. Faites-lui comprendre que son bien-être vous tient sincèrement à cœur. Rappelez-lui les ressources disponibles. Un employé en difficulté pourrait finir par chercher du soutien, de l'aide ou des conseils.
- Ne lui faites pas la leçon; écoutez-le. L'employé peut être fragilisé; par conséquent, vous montrer critique à son égard peut décourager la communication. Écoutez ce qu'il vous dit avant de poser des questions. Prenez au sérieux l'information qu'il vous offre.
- N'ayez pas peur d'aborder le problème. Vous pourriez être incertain ou hésitant quant à savoir si l'employé a réellement un problème. Même si vous n'êtes pas tout à fait sûr de vous-même, vous devez lui parler des changements que vous avez observés dans son rendement.
- Parlez-lui avec dignité et respect. Rappelez-vous qu'il arrive à tout le monde de traverser des moments difficiles. Il se peut que vous soyez choqué, irrité, attristé ou effrayé par ce qu'il vous dit. Restez calme et professionnel. En traitant l'employé avec respect et dignité, vous encouragez la communication dans un environnement calme et favorable.
- Recherchez du soutien. Aider un employé à traverser des moments difficiles peut être intimidant et stressant. Adressez-vous aux ressources disponibles pour obtenir des conseils et du soutien sur la façon d'aborder avec l'employé la question du rendement au travail. Vous obtiendrez des conseils qui tiennent compte à la fois des intérêts de l'employé, de l'employeur et de l'organisation.

Une meilleure compréhension des signes et des symptômes des troubles de santé mentale ou de toxicomanie vous aide à apporter le meilleur soutien possible à vos employés. Un grand nombre de personnes sont aux prises avec un trouble de santé mentale et une toxicomanie, ou connaissent quelqu'un qui en souffre; c'est pourquoi le fait d'être davantage conscient de ces défis vous permet de devenir un meilleur gestionnaire. Sachez que vous n'êtes pas tout seul. Le programme d'aide aux employés et à leur famille de votre entreprise vous offre de l'aide, et il existe également des ressources de proximité au sein de la collectivité. Plusieurs sources d'aide s'offrent à vous.