



# Dépendances

La pandémie a fait en sorte que nous sommes nombreux à éprouver plus de stress et d'anxiété. Durant cette période difficile, il est possible que les gens se tournent vers l'alcool, le cannabis, le tabac ou le vapotage pour faire face à la situation. La consommation de substances pour composer avec le stress peut avoir de graves conséquences sur la santé physique et mentale. Les personnes qui souffrent déjà de problèmes de santé mentale et de dépendance sont particulièrement vulnérables. Elles peuvent devenir plus anxieuses ou voir s'aggraver leurs problèmes de santé mentale et de dépendance. Cerner ces problèmes, découvrir les problèmes sous-jacents et essayer de les résoudre contribuera au processus de guérison et aidera à prévenir l'apparition de nouvelles dépendances.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes aux prises avec une dépendance, demandez l'aide d'un professionnel de la santé qualifié ou de votre médecin traitant, ou consultez les ressources disponibles par l'intermédiaire de votre fournisseur de programme d'aide aux employés et à la famille. Celui-ci peut vous apporter soutien et conseils pour faire face à la dépendance.

Pour donner le coup d'envoi au thème de la semaine, nous vous offrons une vidéo TED Talk intitulée *What Really Causes Addiction* (les causes véritables de la dépendance). Accédez à la vidéo ici :

- [https://www.ted.com/talks/johann\\_hari\\_everything\\_you\\_think\\_you\\_know\\_about\\_addiction\\_is\\_wrong#t-318300](https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong#t-318300) - Offert en anglais seulement

En plus de cette vidéo, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Comprendre la dépendance](#)
- [Dépendances 101](#)
- [Stigmatisation entourant la consommation de substances](#)
- [Comment parler à un ami ou à un membre de sa famille de sa consommation de drogues](#)
- [Les technologies et le temps passé devant un écran](#)
- [Lorsqu'une habitude devient une dépendance](#)
- [Éviter les dépendances de substitution](#)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Vous pouvez communiquer avec le PAEF 24 h/24, 7 j/7 par téléphone, sur le Web ou à l'aide de l'application mobile :

- Courriel [support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- COMPANY CODE: BMWeCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301