



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Comprendre la dépendance

Qu'est-ce que la dépendance ?

La dépendance est une habitude dont il est souvent difficile de se débarrasser et qui affecte de plus en plus la vie d'une personne. On peut développer une dépendance à une substance, telle que l'alcool ou une autre drogue, mais également à une activité, telle que le jeu de hasard et d'argent.

Lorsqu'une personne abuse de l'alcool ou d'une autre drogue ou s'adonne au jeu de façon compulsive, ce n'est jamais pour une seule et unique raison. Beaucoup d'entre nous développons une dépendance en réponse aux difficultés de la vie. Pendant un certain temps, l'alcool, la drogue ou le jeu peuvent nous faire oublier nos soucis et faire disparaître nos craintes. Cependant, cette solution finit par devenir elle-même le problème et peut détruire notre famille et nos relations interpersonnelles.

La dépendance est-elle facile à détecter ?

Quelqu'un peut avoir un problème de dépendance sans qu'il soit clairement visible.

Une personne peut aisément développer une dépendance à une drogue ou à une activité sans s'en rendre compte immédiatement et sans que ses proches s'en aperçoivent tout de suite.

Quels sont les signes et les symptômes de la dépendance ?

Beaucoup de gens consomment de l'alcool ou d'autres drogues ou s'adonnent au jeu de hasard et d'argent sans pour autant avoir de problèmes. Toutefois, certaines personnes prennent conscience qu'elles ont franchi une limite et perdu leur capacité de prendre des décisions réfléchies.

Les symptômes de dépendance varient beaucoup selon la personne et le problème. L'usage de drogues ou la pratique d'une activité deviennent problématiques lorsqu'ils :

- ont des effets sur la santé physique et mentale ;
- constituent une violation de la loi (si la personne conduit avec des facultés affaiblies ou consomme une drogue illégale) ;
- menacent la stabilité financière ;
- détruisent les relations interpersonnelles et les amitiés ;
- affectent le travail.

Comment la famille est-elle touchée ?

Généralement, les membres de la famille apprennent à vivre avec les problèmes liés à la dépendance d'un proche. Ils peuvent :

- communiquer moins souvent ;
- refuser de parler du problème ou d'exprimer leurs sentiments ;
- cacher le problème à la collectivité ;
- prendre en charge les responsabilités négligées par la personne ayant une dépendance ;

- se sentir seuls, frustrés, en colère ou éprouver du ressentiment, de la solitude, de la crainte ou de la honte.

La dépendance peut-elle être traitée ?

La dépendance est un problème de santé comme un autre. Elle peut donc être traitée, mais il faut d'abord déterminer la nature du problème.

Les gens pensent qu'ils peuvent tout simplement s'arrêter d'eux-mêmes de consommer de la drogue ou de s'adonner au jeu de façon compulsive. Certaines personnes y parviennent, mais ce n'est pas toujours facile. Il existe des programmes de traitement et des groupes de soutien qui peuvent aider une personne à réduire ou à éliminer sa dépendance.

Faire le premier pas pour obtenir de l'aide demande du courage, mais vous n'avez pas à le franchir seul.

Quand faut-il demander de l'aide ?

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour demander de l'aide.

Vous n'êtes peut-être pas sûr que votre dépendance ou celle de quelqu'un d'autre cause des problèmes. Ou vous avez conscience qu'un problème existe, mais vous ne savez pas où obtenir de l'aide.

Si vous vous faites du souci pour quelqu'un d'autre, encouragez cette personne à obtenir de l'aide. Mais votre propre situation vous préoccupe, parlez d'abord à quelqu'un que vous respectez et en qui vous avez confiance, comme :

- un médecin ou une infirmière ;
- un conseiller du Programme d'aide aux employés (PAE) ou bien un médecin ou une infirmière à votre travail ;
- un conseiller ou un thérapeute dans la collectivité ;
- un travailleur social ;
- un chef spirituel.

En quoi consiste le traitement de la dépendance ?

Chaque service a un rôle différent, comme :

- examiner l'effet de la dépendance sur la vie de la personne ;
- planifier un programme de traitement et l'après-traitement avec la personne, puis assurer un suivi dans la collectivité ;
- orienter la personne vers d'autres services ;
- informer sur les risques associés à la dépendance ;
- enseigner les techniques permettant de vivre une vie saine et équilibrée ;
- fournir un soutien individuel et orienter la personne vers un groupe de soutien mutuel ou d'entraide comme les Alcooliques anonymes (AA) ;
- offrir un soutien et de l'information à la famille.

Ne souffrez pas dans la solitude, vous pouvez obtenir de l'aide.

Pour obtenir de l'aide ou de plus amples renseignements :

Le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale

1 800 463-6273
À Toronto – 416 595-6111

Le bureau de santé de votre quartier – Consultez les pages bleues de l’annuaire téléphonique ou composez le 411.

Votre centre d’information communautaire – Consultez les pages bleues de l’annuaire téléphonique ou composez le 411.

Le service d’établissement de votre localité

www.etablissement.org

www.ocasi.org

www.camh.net

www.211toronto.ca

Adapté de :

What you need to know about addiction

© 2002 Postes Canada et le Centre de toxicomanie et de santé mentale