



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Comprendre l'usage abusif de l'alcool, des médicaments et des drogues

La plupart de nos habitudes de vie comportent des aspects bénéfiques ou nuisibles, selon notre approche à leur égard. La consommation d'alcool, de médicaments et de drogues ne fait pas exception à cette règle. Pour bon nombre de gens, prendre un verre pendant le repas ou lors de rencontres sociales n'est rien de plus qu'une habitude agréable, et la prise de médicaments d'ordonnance, une mesure de santé, une nécessité temporaire (pour soulager la douleur, par exemple). Il est cependant facile de faire, involontairement ou non, mauvais usage de ces substances. On peut par exemple prendre trop de médicaments à la fois ou plus longtemps que recommandé. Certaines personnes «mélangent» les médicaments de façon inappropriée, «ce qui entraîne souvent des accidents de la route ou de travail, ainsi que de graves problèmes de santé, surtout chez les personnes âgées», rappelle Richard Garlick, directeur des communications au Canadian Centre on Substance Abuse (CCSA).

Quant à l'alcool, plus on en consomme fréquemment, plus nombreux sont les risques d'accidents, de problèmes à la maison ou au travail et d'atteintes à la santé. La cirrhose du foie, l'hypertension, la crise cardiaque et certains types de cancer se rencontrent beaucoup plus souvent chez les personnes dont la consommation d'alcool est massive et prolongée. C'est également le cas des problèmes de digestion, d'insomnie et de concentration. Une étude de Addiction Research Foundation et du Département de médecine familiale et communautaire de l'Université Western Ontario a démontré que les gros consommateurs d'alcool présentent davantage de problèmes sociaux et de santé que l'individu moyen.

Qu'entendons-nous par «être dépendant»?

Lorsque sa consommation d'alcool, de médicaments ou de drogues illégales «prend le contrôle» d'une personne, les professionnels de la santé considèrent qu'elle souffre d'un problème de toxicomanie ou de dépendance. Être dépendant implique que la personne se sent «obligée» (physiquement ou/et mentalement) de prendre régulièrement de l'alcool, des médicaments ou des drogues, et qu'elle éprouve de la détresse si elle ne le fait pas. On dit des personnes qui conduisent en état d'ébriété ou qui persistent à boire, sachant que cela risque d'aggraver leur ulcère d'estomac, qu'elles font un usage «abusif» de l'alcool. Celles qui se sentent incapables de «passer à travers» la journée sans consommer d'alcool, de drogues illégales ou de

médicaments (différemment de ce qui est recommandé) pour se remonter le moral, sont probablement «dépendantes». Souvent, la personne dépendante ressentira, avec le temps, le besoin d'absorber de plus grandes quantités ou la même quantité plus fréquemment afin d'obtenir le même effet. Lorsque la consommation est interrompue, un profond état de manque sera ressenti aussi probablement que des symptômes de «sevrage». Le sevrage peut débuter par des tremblements et de l'irritabilité, et peut s'aggraver jusqu'à l'apparition de symptômes plus graves, pouvant mettre la vie en danger, comme les pertes de connaissance. Si vous consommez de l'alcool, des médicaments ou des drogues en grande quantité depuis longtemps, il peut être extrêmement dangereux de cesser brutalement toute consommation sans surveillance professionnelle.

«Si vous aviez mes problèmes, vous aussi prendriez quelque chose!»

Lorsque la consommation de l'alcool ou de la drogue vont de pair avec une période particulièrement difficile ou un défi de taille, il est facile de conclure que les événements ou les autres sont à la source du problème, et que le fait de consommer est la solution. «La plupart d'entre nous cherchons d'abord des réponses à l'extérieur de nous-mêmes, mais les substances psychoactives peuvent altérer la perception que nous avons de nous-mêmes et des circonstances au point que notre jugement en soit affaibli» affirme France Guillemette. Ainsi, un homme d'affaires convaincu que l'alcool lui permettait de prendre des décisions plus «éclairées» en vit presque sa carrière s'effondrer à cause de certaines d'entre elles. Une jeune femme se persuada peu à peu qu'elle n'avait jamais «réellement compté» pour les personnes qui en fait l'aimaient vraiment, et que ceux qui profitaient de son usage des drogues étaient ses «meilleurs amis».

L'effet de vague

La dépendance d'une personne peut faire profondément souffrir membres de la famille et amis. Les simples routines familiales peuvent souvent devenir pénibles, surtout en raison des préoccupations, de l'anxiété et de la crainte qui se manifestent à la maison. France Guillemette précise : «C'est souvent très difficile pour le(la) conjoint(e), et encore plus pour un enfant, de composer avec la situation, ainsi qu'avec la souffrance et les déchirements qu'elle implique. Les sentiments éprouvés peuvent ne pas être exprimés, à moins d'avoir recours au counseling. Les membres de la famille et les amis sont souvent conscients du problème bien avant la personne en cause. Ce sont fréquemment les membres de la famille qui s'adressent aux services du PAE, en quête de soutien et de conseils quant aux moyens les plus efficaces d'aider la personne et d'améliorer la situation.

Comment reconnaître que vous avez un problème (ou pourriez éventuellement en avoir un)?

Les questions suivantes peuvent vous y aider :

- L'usage que vous faites de l'alcool, des médicaments ou des drogues vous préoccupe-t-il?
- Consommez-vous des drogues illégales ou vous procurez-vous illégalement des médicaments? Faites-vous remplir une même ordonnance par plus d'un médecin?
- Pratiquez-vous l'automédication, c'est-à-dire le recours régulier à un médicament sans ou contre l'avis d'un médecin?
- L'irritabilité, l'apathie ou des malaises causés par l'alcool, les médicaments ou les drogues vous ont-ils souvent empêchés d'accomplir vos tâches, à la maison, au travail ou à l'école?
- Vous faut-il prendre un verre ou une autre drogue pour faire face à des situations nouvelles ou lors de rencontres sociales? Pour commencer la journée «du bon pied» ou pour trouver le sommeil?
- Estimez-vous qu'une réception sans alcool ou autre drogue n'en est pas vraiment un?
- Vous est-il arrivé de souffrir de pertes de mémoire après l'usage d'alcool ou de médicaments?
- Dans la dernière année, vous êtes-vous, sous l'influence de l'alcool ou de drogues, blessé ou avez-vous blessé d'autres personnes? Avez-vous, par exemple, causé des dommages physiques ou fait preuve de violence physique ou verbale envers les autres?
- Un ami, parent, collègue, médecin ou autre professionnel de la santé s'est-il montré préoccupé par votre consommation d'alcool, de médicaments ou de drogues? Vous a-t-on conseillé (ou demandé) de la réduire ou d'arrêter?
- Avez-vous constaté que les membres de votre famille vous font moins de reproches si vous vous abstenz de boire ou de prendre des drogues en leur présence?
- Avez-vous tenté de réduire ou de cesser votre consommation, pour découvrir que vous en étiez incapable?
- Si vous avez répondu «oui» à plusieurs de ces questions, vous êtes peut-être aux prises avec un problème de dépendance.

Que faire si vous croyez être aux prises avec ce type de problème?

Premièrement, recherchez du counseling : vous pouvez d'abord communiquer avec votre conseiller(ère) du PAE des Consultants Shepell Ltée. Vous pouvez aussi vous adresser à un médecin pour obtenir un bilan de santé. «Le seul fait de rechercher de l'aide peut faire peur», remarque France Guillemette. «Admettre que l'on a un problème de dépendance, c'est comme admettre qu'une relation importante ne fonctionne pas. Les signes «d'alerte» sont évidents, mais la pensée d'avoir à changer ou à mettre fin à la relation est si accablante que l'on trouve souvent plus facile, du moins au début, de se convaincre que tout va bien.» Il faut parfois un incident particulièrement troublant ou l'impression d'avoir «touché le fond», pour cesser de nier les effets dévastateurs du problème. Cette impression ne survient pas au même moment chez tout le monde et, heureusement, de plus en plus de gens demandent de l'aide et apprennent de nouveaux moyens d'aborder la consommation d'alcool ou de drogues avant d'avoir perdu tout ce qui compte pour eux. France Guillemette ajoute : «Il est plus facile de reconnaître la présence d'un problème lorsque l'on a pris conscience que l'on n'est pas tenu de

le résoudre d'un seul coup ou tout seul.» En parler avec quelqu'un de compréhensif et prendre des mesures une à la fois font partie du processus valorisant de reprise en main de la situation. On réalise que plusieurs options s'offrent et que l'on peut arriver à maîtriser ses habitudes de consommation et à en assumer la responsabilité.

Une «once de prévention»

- Gardez à l'esprit ce que «boire avec modération» signifie. Selon le CCSA, «boire avec modération» consiste à prendre une ou deux consommations par jour. Une consommation moyenne est équivalente à 12 onces de bière à teneur moyenne en alcool, 5 onces de vin de table ou 1,5 onces de spiritueux. Dans certaines circonstances et pour certaines personnes, l'usage de l'alcool n'est pas recommandé ou carrément contre-indiqué. En outre, conseille le CCSA, les personnes qui ne maîtrisent pas leur consommation d'alcool devraient totalement s'abstenir de boire.
- Souvenez-vous qu'il importe de soutenir les personnes qui ont un problème de dépendance. Refusez de servir de l'alcool aux personnes qui sont visiblement intoxiquées et assurez-vous qu'on les reconduit chez elles. De plus en plus, les hôtes sont tenus responsables des dommages causés par leurs invités en état d'ébriété.
- Quand vous achetez des médicaments en vente libre, lisez attentivement les instructions et suivez-les fidèlement. Si quelque chose vous échappe, obtenez les éclaircissements nécessaires auprès du pharmacien.
- Si vous souffrez de maladie chronique ou d'invalidité, déterminez avec votre médecin les moyens d'en soulager les symptômes sans prendre de médicaments. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur l'usage sécuritaire des médicaments prescrits, leurs effets secondaires tels que la somnolence, et le risque d'accoutumance qu'ils présentent.

Enseignez à vos enfants ce que signifie l'usage responsable de l'alcool, de médicaments ou d'autres substances psychoactives. L'approche de négation totale s'avère souvent insuffisante en cette matière. L'éducation devrait être exempte de jugements, et se faire au moyen de discussions ouvertes avec les jeunes, en respectant leur désir d'apprendre à prendre des décisions appropriées.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328