

Vitalité

Bulletin à l'intention des professionnels* des ressources humaines et de la santé au travail, des administrateurs du programme d'aide, des superviseurs et du personnel clé.



Découvrir vos dépendances cachées

Que savez-vous?

Si on vous demandait à quoi peut ressembler une personne souffrant de dépendance, l'image que vous pourriez avoir en tête pourrait fort bien ressembler à un stéréotype fabriqué en grande partie par la télévision et le cinéma. Dans certains cas, il est facile d'envisager des adolescents, dont l'expérimentation avec une grande variété de drogues et d'alcool est généralement rationalisée comme étant un rite de passage. En outre, nous sommes malheureusement tous trop habitués aux images de célébrités dont la vie a été écourtée par des dépendances graves et fatales.

Les médias traditionnels et sociaux diffusent des histoires sur l'omniprésence de la crise des opiacés, nous faisant connaître des tragédies qui se produisent dans de nombreuses communautés où des pilules remplies de fentanyl sont vendues dans les rues. La légalisation de la marijuana a fait surgir de nouveaux problèmes d'accessibilité et de normalisation en ce qui a trait à l'utilisation qui ne sont pas encore réglées après la décriminalisation. En outre, l'alcool continue d'être l'une des substances les plus fréquemment accessibles et consommées.

Au-delà des multiples histoires sur la toxicomanie et l'alcoolisme, il y a une tendance sous-jacente qui croît tranquillement en fréquence et en gravité. Il s'agit des dépendances cachées, soit d'un phénomène qui touche des gens qui ne correspondent pas nécessairement aux moules préétablis pour la dépendance.

En fait, n'importe qui, indépendamment de l'âge, peut développer une dépendance¹ : des leaders communautaires, des professionnels de la santé, des enseignants, des retraités, nos amis, nos voisins, nos collègues et nos employés. Dans de nombreux cas, ces gens ne correspondent pas au stéréotype d'une personne aux prises avec une dépendance. À mesure que les défis personnels, sociétaux et professionnels augmentent, de nombreuses personnes peuvent développer des traits associés à plusieurs types de dépendances, y compris des troubles de toxicomanie et de comportement. Souvent, les dépendances comportementales demeurent inconnues ou cachées, car elles ne reçoivent généralement pas la même attention que la toxicomanie.

Alors, quand cela devient-il de la dépendance?

Les dépendances sont des comportements répétés qui donnent à quelqu'un un sentiment de satisfaction, mais qui, au fil du temps, ont des conséquences négatives sur son esprit, son corps et son bien-être en général. Ces comportements sont difficiles à contrôler et sont souvent associés à l'excès. La dépendance est à la fois psychologique et comportementale. Les dépendances sont caractérisées par l'envie, la compulsion et l'incapacité de cesser d'utiliser les substances addictives, tandis que les dépendances comportementales sont des dépendances qui n'impliquent pas l'utilisation de substances.

Finalement, la gratification habituellement associée à la dépendance pourrait ne plus se faire sentir; ainsi la personne dépendante pourrait essayer de trouver de nouveaux comportements pour obtenir un plus grand degré de satisfaction, tout en essayant d'éviter les effets nocifs. Toutefois, au fil du temps, ces comportements compulsifs prendront plus de place et deviendront vraisemblablement le centre de l'existence de cette personne.

Il est parfois très difficile de détecter des dépendances cachées et il faut déployer beaucoup d'efforts pour comprendre ce qui s'est passé et pourquoi quelqu'un éprouve des symptômes de dépendance.

Quels sont les types de dépendances?²

Voici une liste non exhaustive de dépendances. Les catégories ci-dessous peuvent être surprenantes :

Toxicomanie

1. Drogues (à la fois illicites et de prescription) et alcool

Dépendances comportementales

1. Aliments (troubles alimentaires ou liés à l'alimentation)
2. Technologie, communications, Internet ou jeu vidéo
3. Jeu pathologique
4. Travail
5. Sexe ou groupes sociaux portant sur le sexe
6. Chirurgie esthétique ou attraction physique axée sur la chirurgie esthétique
7. Exercice
8. Obsession spirituelle

9. Magasinage

10. Comportement dangereux, émotions fortes ou recherche d'aventures

11. Désordre compulsif

Bien qu'on ait tendance à associer naturellement les drogues et l'alcool à une dépendance grave, on se rend vite compte, en examinant les catégories ci-dessus, qu'il y a beaucoup de défis uniques en ce qui a trait aux dépendances comportementales. Curieusement, une partie du langage utilisé de nos jours pour décrire ces comportements peut diminuer la nature grave de la dépendance même. Par exemple, vous pouvez entendre quelqu'un parler de sa « dépendance au magasinage » de façon désinvolte lors d'une rencontre sociale dans le cadre d'une affirmation autodévalorisante. Dans certains cas, la personne peut utiliser de l'humour pour détourner l'attention des sentiments de honte ressentis face à la dépendance ou encore les masquer ou elle pourrait même ne pas être consciente de sa dépendance. Il est important de noter que l'utilisation de l'humour dans ces scénarios ne signifie pas nécessairement que la personne souffre d'une dépendance.

Pourquoi les dépendances se développent-elles?

Les dépendances se développent lorsque les gens se sentent exceptionnellement vulnérables. Il est important de noter qu'elles ne se développent pas du jour au lendemain, mais qu'il s'agit plutôt d'un processus.

Voici des symptômes pouvant révéler la présence d'une dépendance cachée :

- modèle de pensées compulsives qui se répète pour engendrer le comportement compulsif;
- développement d'une tolérance qui précipite l'augmentation des comportements compulsifs ou de consommation de substance
- Symptômes de sevrage (inconfort lors de l'arrêt brusque d'un comportement compulsif).²

Bien qu'on ne puisse pas prédire qui sera affecté par la dépendance, certains facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux peuvent prédisposer à une personne à développer une dépendance.³

Des scientifiques ont fait des associations entre la vulnérabilité et une variante génétique qui crée des récepteurs de dopamine dans le cerveau. D'autres études ont porté sur des variations des enzymes du foie pouvant influencer l'usage de l'alcool. En outre, beaucoup d'études ont porté sur les effets que les traumatismes et les sévices peuvent avoir sur le cerveau, rendant ainsi les personnes qui en souffrent plus vulnérables à la toxicomanie, à titre de mécanisme de survie.³

Pourquoi les gens cachent-ils leurs dépendances?

Les gens peuvent utiliser des réactions conditionnées et des mécanismes de survie pour cacher leurs dépendances. Il existe plusieurs raisons pour lesquelles les gens cachent leurs comportements compulsifs, surtout quand ils ont atteint un point où ils se sentent hors de contrôle.

• Crainte de perdre son emploi

Il est très difficile et intimidant pour tout employé, quel que soit son poste, de révéler qu'il souffre de dépendance, mais cela l'est encore plus pour les employés qui ont des fonctions rattachées à la sécurité ou qui ont des responsabilités sociales ou envers le public.

• Embarras possible ou honte

Bien que l'employé essaie de cacher ses comportements compulsifs, une fois que ceux-ci sont connus, il peut se sentir embarrassé et faire l'objet de jugements de la part de ses pairs ou des membres de sa communauté. Il est donc essentiel que la confidentialité des employés soit respectée en tout temps lorsqu'ils demandent du soutien ou de l'aide.

• Impact possible et effets sur les relations

Plus la dépendance se développe, plus elle affecte les relations que la personne entretient avec ses amis, les membres de sa famille et ses collègues. Les autres peuvent remarquer qu'elle s'isole des activités ou des interactions sociales. Il se peut que le stress lié à la toxicomanie et le secret qui s'y rattache la poussent à réagir de façon agressive avec son conjoint et ses enfants. Son rendement au travail et sa productivité peuvent également en souffrir. Bref, la dépendance peut avoir atteint un point où la personne sent qu'elle est sur le point de tout perdre.

Quels sont les indicateurs de dépendances cachées?

La dépendance cachée est comme un puzzle. Souvent, lorsqu'elle est dévoilée, les proches se demandent souvent

comment ils ont fait pour ne pas en reconnaître les signes. La réalité est que la dépendance n'est pas évidente, surtout si la personne n'a pas l'intention de la dévoiler ou ignore véritablement qu'elle a un problème.

Bien que vous deviez porter attention à tous les changements de comportements, voici quatre indicateurs que vous pourriez observer au travail et qui peuvent révéler la présence de dépendances cachées :

1. Absentéisme

Avez-vous remarqué une baisse d'assiduité ou une utilisation accrue des congés de maladie? L'employé arrive-t-il beaucoup plus tard que d'habitude ou prend-il des pauses plus longues que d'habitude? Il peut s'agir d'indications de comportements compulsifs.

2. Excuses

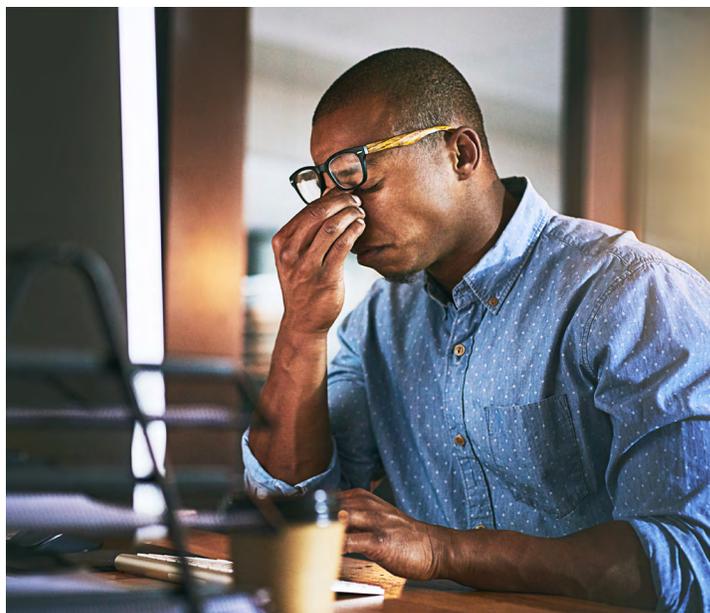
Avez-vous remarqué qu'il donnait des explications trop élaborées lorsque vous lui posez des questions à propos de projets, de tâches ou autres travaux à terminer?

3. Irresponsabilité et insouciance

L'employé a-t-il cessé de respecter les échéances rattachées à certaines de ses fonctions? Commet-il des erreurs d'inattention qui ont des répercussions?

4. Manque d'une limite ou de filtre dans ses interactions sociales

L'employé a-t-il de la difficulté à bien se tenir dans les réunions d'équipe ou les activités sociales, si ces comportements ne sont pas habituels chez lui.



Que devriez-vous faire si vous pensez que quelqu'un peut être aux prises avec une dépendance?

En tant que dirigeant ou gestionnaire, vous connaissez le rendement et les comportements habituels de votre employé. Lorsque vous remarquez que quelque chose ne va pas, cela pourrait affecter l'entreprise de façon négative. Un bon point de départ consiste à avoir une conversation avec l'employé sur les changements de comportement que vous avez observés. Étant donné que les dépendances cachées sont encore plus difficiles à traiter, demandez de l'aide à des personnes qualifiées, y compris à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF), qui peuvent vous offrir du soutien et des conseils lorsqu'il s'agit de dépendance en milieu de travail. Il est essentiel de ne pas passer de jugement et de veiller à ce que la confidentialité de l'employé soit respectée tout au long du processus.

Sachez que l'inaction de votre part peut avoir un effet non seulement sur l'employé, mais sur toute l'équipe, le groupe de travail et l'organisation et entraîner une diminution de productivité, une augmentation des accidents du travail et des erreurs d'inattention.

Gardez à l'esprit que la dépendance affecte beaucoup les familles. Les changements de comportement que vous avez observés chez votre employé peuvent être une réaction à la dépendance d'un ami ou d'un membre de la famille. Ne sautez jamais aux conclusions.

En tant qu'employé clé ou chef de file, rappelez-vous que vous avez l'obligation de maintenir la dignité de votre employé et de respecter la vie privée et le caractère confidentiel de vos observations. La lutte contre la dépendance peut être lourde de stigmates et les employés

touchés peuvent faire face à de la discrimination de la part de leurs collègues. Dans tous les cas, la communication doit demeurer privée et respectueuse.

Si vous, ou une que vous connaissez, êtes aux prises avec une dépendance, demandez de l'aide à un professionnel de la santé qualifié, à votre médecin de famille ou consultez votre fournisseur du PAEF pour obtenir de plus amples renseignements sur les ressources disponibles.

References:

1. Addictions.com, (n.d.) "A Day In The Life" Explore Drug Trends – données et informations sur les tendances en matière de drogues aux États-Unis, consulté auprès de [addictions.com](https://www.addictions.com) le 30 décembre 2018, à l'adresse : <https://www.addictions.com/explore/a-Day-in-the-Life/> (en anglais seulement)
2. Sussman, S. (2012) Subst. Use Misuse. 2012 Nov-Dec; 47 (13-14):1601-2, cité dans l'article 2013, "Hidden addiction : Television" publié dans la revue intitulé Journal of Behavioural Addictions. Consulté le 30 décembre 2018 à l'adresse : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4114517/> *(en anglais seulement)
3. Psychology Today (n.d.), Addiction | Substance Abuse. Consulté le 30 décembre 2018 à l'adresse : <https://www.psychologytoday.com/ca/Basics/Addiction> *(en anglais seulement)



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : vitalite@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

Contactez-nous

1 866 398-9505 | 1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS) | 514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

HomewoodSante.com



Homewood Santé est accréditée
auprès du Council on Accreditation.



healthy people • healthy workplace



Homewood
Health | Santé