

La toxicomanie



SÉRIE DE DÉPLIANTS SUR LA SANTÉ MENTALE PUBLIÉS PAR MANUVIE



La toxicomanie est un problème complexe. Surmonter une dépendance à l'alcool ou aux drogues, les envies intenses et parfois irrésistibles d'en consommer et des comportements compulsifs visant à s'en procurer n'est pas facile, mais il existe des traitements qui peuvent aider. Avec un traitement, du soutien et des soins appropriés, on peut guérir de la toxicomanie et reprendre sa vie en main.

Le présent guide donne des renseignements utiles pour aider la personne à cheminer vers le mieux-être.

Les maux du toxicomane

La toxicomanie est une maladie complexe et chronique qui s'installe lentement et qui est difficile à traiter. Elle fait l'objet d'une incompréhension fort répandue, et on s'imagine souvent qu'un toxicomane pourrait cesser de consommer la substance à laquelle il est accro s'il le voulait vraiment ou s'il décidait de modifier son comportement. Malheureusement, c'est rarement aussi simple, parce que les substances toxicomanogènes perturbent la façon dont les cellules du cerveau communiquent entre elles et traitent l'information.

Les problèmes liés à la consommation de substances toxicomanogènes apparaissent progressivement. Cependant, la consommation régulière d'alcool ou d'autres drogues n'entraîne pas toujours une toxicomanie. La toxicomanie tient davantage aux conséquences de la consommation qu'à la fréquence d'utilisation ou à la quantité consommée.

Comme pour d'autres problèmes médicaux, il existe des facteurs de risque qui augmentent la probabilité de développer une dépendance à une substance psychoactive. En voici quelques exemples :

- Antécédents familiaux de toxicomanie ou hérédité
- Détachement de la famille
- Pression des pairs, en particulier chez les jeunes
- Consommation de drogue ou d'alcool pour combler un vide ou pour tempérer son humeur ou son énergie
- Abus, négligence ou autre traumatisme subi pendant l'enfance
- Autres troubles de santé mentale

Toxicomanie et autres problèmes de santé mentale

La relation entre la toxicomanie et les autres problèmes de santé mentale est complexe. Une personne peut d'ailleurs cumuler plusieurs diagnostics. La toxicomanie est souvent associée à d'autres problèmes de santé mentale. On parle alors de « troubles concomitants » ou de comorbidité. Les symptômes ou antécédents familiaux d'une autre maladie mentale, telle que la dépression, l'anxiété ou la bipolarité, accroissent considérablement le risque de développer une toxicomanie.

Dans certains cas d'ailleurs, les gens boivent ou se droguent pour combattre les symptômes de ces autres maladies. À la longue, ce comportement peut entraîner une accoutumance et aggraver les symptômes de maladie mentale.

Même lorsqu'un des troubles est jugé plus grave que les autres, tous les troubles doivent être traités. Le traitement de troubles concomitants s'attaque aux symptômes de toxicomanie et à ceux des autres troubles mentaux en même temps. Le traitement de la toxicomanie devrait inclure l'acquisition de la capacité à reconnaître les symptômes d'anxiété ou de dépression, l'apprentissage de compétences et de stratégies permettant de gérer ces symptômes et l'adoption de nouvelles façons de réagir aux pensées ou sentiments désagréables.

Symptômes de la toxicomanie

Il existe plusieurs types de substances susceptibles d'engendrer une dépendance. Bien que les effets physiques puissent varier d'une substance à l'autre, les symptômes de toxicomanie sont généralement les mêmes pour toutes.

Le diagnostic de toxicomanie se fonde sur un ensemble de comportements ou de critères liés à l'usage de la substance en cause. Les critères concernent la consommation immodérée de drogue ou d'alcool, le dysfonctionnement social qui en résulte et les effets pharmacologiques. La gravité du problème dépend du nombre de critères remplis. Une toxicomanie sera considérée comme légère, modérée ou grave selon qu'elle répond à deux ou trois, à quatre ou cinq ou à six ou plus des critères ci-après.

Consommation immodérée de drogue ou d'alcool

- Prise en quantité plus importante et pendant une plus longue période
- Désir persistant de cesser ou de diminuer sa consommation et incapacité à le faire
- Beaucoup de temps passé à se procurer la substance, à la consommer et à récupérer de ses effets
- Besoin maladif ou envie impérieuse de la substance

Dysfonctionnement social lié à la consommation

- Manquement à des obligations importantes au travail, à l'école ou à la maison
- Poursuite de la consommation malgré les problèmes qui en résultent
- Abandon, réduction ou interruption d'activités sociales, professionnelles ou de loisir

Comportements dangereux liés à la consommation

- Utilisation répétée de la substance dans des conditions dangereuses
- Persistance dans la consommation tout en sachant qu'elle cause ou aggrave un problème physique ou psychologique

Effets pharmacologiques

- Tolérance – besoin d'augmenter les quantités ou diminution de l'effet procuré par la quantité habituelle
- Sevrage – apparition de symptômes physiques en cas d'arrêt de la consommation

Les personnes qui ont un problème de consommation ont souvent tendance à le minimiser et à dissimuler leurs symptômes. Mais certains signes peuvent mettre la puce à l'oreille aux gens de leur entourage (parents, amis, collègues). Si vous observez les signes suivants chez quelqu'un que vous connaissez, il est important de lui en parler sans le blâmer. Les gens ont souvent besoin d'aide pour reconnaître que leur consommation constitue un problème.

- Yeux injectés de sang
- Changement de l'appétit ou des habitudes de sommeil
- Détérioration de l'apparence physique ou de l'hygiène personnelle

- Odeurs, tremblements, troubles d'élocution ou de coordination inhabituels
- Baisse d'assiduité ou de rendement au travail ou à l'école
- Retards ou pauses fréquentes non motivés
- Difficultés financières inexplicables
- Attitude fuyante ou méfiante
- Changement de fréquentations, de lieux favoris, de passe-temps
- Ennuis ou accidents fréquents
- Changement de personnalité ou d'attitude inexplicable
- Sautes d'humeur, irritabilité ou accès de colère
- Hyperactivité ou agitation inhabituelles
- Baisse de motivation
- Air anxieux ou inquiet sans aucune raison

Traitement

Une évaluation par un conseiller en toxicomanie ou un médecin et les recommandations d'un tel professionnel peuvent aider à déterminer le type de traitement approprié.

Le traitement commence habituellement par la gestion des symptômes de manque. Le sevrage est généralement suivi d'une période de traitement intensif de deux à trois mois axé sur la psychoéducation et le counseling. Ce traitement vise l'apprentissage de comportements de substitution et de moyens de résister aux envies de consommer. Vient ensuite la postcure, qui peut durer toute la vie. La programme postcure peut comprendre du counseling ou la participation à des groupes de soutien par les pairs. Pendant la postcure, la plupart des gens peuvent reprendre leur travail ou leurs études avec le soutien de leurs thérapeutes.

Même après de longues périodes d'abstinence, on peut continuer à ressentir un besoin physiologique d'alcool ou de drogue et rechuter. Voilà pourquoi le traitement de la toxicomanie peut être très difficile et pourquoi la majorité des sujets ont besoin de soins à long terme ou de plusieurs cures pour retrouver un fonctionnement productif dans leur famille, au travail et dans la société.

Il y a un large éventail d'approches thérapeutiques comprises dans des programmes de traitement reconnus, parce que le type de traitement le plus efficace varie d'une personne à l'autre. Le programme peut comprendre un traitement en établissement ou un traitement ambulatoire, une thérapie individuelle ou de groupe ainsi que la participation à des groupes d'entraide ou de soutien par les pairs. Certains médicaments peuvent aussi être utiles.

Médicaments

Les médicaments peuvent aider à maîtriser les symptômes de manque. Toutefois, la médication n'est que la première étape du traitement; elle n'aide pas une personne à cesser de consommer. Des médicaments peuvent aussi être administrés pour rétablir les fonctions normales du cerveau ou refréner le besoin physiologique de consommer. La médication varie suivant les drogues en cause et s'effectue sous supervision dans le cadre d'un programme de traitement.

Programmes de traitement en établissement

Les programmes en établissement offrent un traitement intensif qui comprend du counseling de groupe et individuel pouvant aider les participants à trouver des solutions de rechange à la consommation de drogues ou d'alcool.

Traitement ambulatoire

Les programmes de traitement ambulatoire offrent une large gamme de modalités de counseling de groupe et individuel, comme les programmes en établissement, mais sans hébergement.

Counseling

Divers types de counseling peuvent aider les toxicomanes à reconnaître la nécessité de modifier leur comportement et de gérer leur dépendance. Par exemple :

La thérapie cognitivo-comportementale.

Elle vise à aider les gens à reconnaître, à éviter et à gérer les situations où ils sont le plus susceptibles de consommer de façon abusive.

L'entrevue motivationnelle. Elle est axée sur la volonté du sujet à modifier son comportement et à entreprendre un traitement.



Le renforcement positif. On recourt à des stimuli/ récompenses pour encourager l'abstinence.

La thérapie familiale ou conjugale. Peut aider à corriger des problèmes relationnels qui ont une incidence sur les habitudes de consommation.

Autogestion de la santé

Une bonne alimentation, la pratique régulière d'activités physiques et un horaire de sommeil approprié peuvent aider à diminuer la tension et le stress. Une telle hygiène de vie est importante pour le maintien de la force nécessaire à l'application des habiletés et des techniques apprises dans le cadre du traitement. Prendre soin de soi protège aussi de la dépression et des changements d'humeur.

L'envie de drogue ou d'alcool peut subsister et être déclenchée par certaines situations. Il peut être utile de se préparer à faire face à ces situations. Avec votre thérapeute, établissez un plan en prévision de vos envies de consommer ou des circonstances où il sera difficile de résister à la tentation.

Il est plus facile de prendre de bonnes habitudes de vie quand on peut compter sur le soutien d'autres personnes. La personne qui se sent à l'aise pour parler de ses objectifs et de son plan de traitement peut associer des membres de sa famille ou des amis à son programme de « mieux-être » : faire de l'exercice avec un ami, planifier et préparer de bons repas santé en famille, participer à des activités de groupe, etc.

Il faut veiller à bénéficier d'un soutien continu. Les groupes d'entraide mis sur pied par les associations de défense des intérêts des personnes atteintes de maladie

mentale sont une excellente ressource d'information, de counseling et de soutien. On trouve aussi des conseils pratiques dans certains livres de psychologie populaire et sites Web (de sources fiables comme une association vouée à la santé mentale).

Les mesures suivantes peuvent aider à adopter et à conserver un mode de vie sain et à améliorer l'efficacité d'autres traitements :

- Avoir de bonnes habitudes de sommeil. Prendre l'habitude de se coucher et de se lever à des heures régulières.
- Prendre l'habitude de se coucher et de se lever à des heures régulières.
- Faire une activité relaxante avant d'aller au lit, comme lire ou prendre un bain chaud.
- Ne pas utiliser la chambre à coucher pour d'autres activités (p. ex. regarder la télévision ou manger au lit).
- Éviter l'exercice intense, la caféine et le tabac dans les heures qui précèdent le coucher.
- Éviter les siestes. Sortir prendre l'air (p. ex. faire une courte promenade) pour se revigorer.
- Demander l'avis d'un professionnel de la santé sur l'usage de somnifères.
- Choisir des activités agréables.
- Programmer ses activités à un moment qui favorise l'assiduité.
- Faire preuve de régularité dans ses activités. Pour commencer, se fixer comme objectif de faire dix minutes ininterrompues d'activité physique trois fois par semaine. Augmenter la durée et l'intensité de l'activité en fonction des progrès réalisés.



- Saisir toutes les occasions qui se présentent (p. ex. prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, descendre à l'arrêt d'autobus qui précède l'arrêt le plus proche de la destination).
- Conserver de saines habitudes alimentaires.

Préserver les progrès et éviter les rechutes

L'envie de drogue ou d'alcool peut subsister et être déclenchée par certaines situations. Heureusement, il est possible de se préparer à de telles situations de manière à réduire les risques de rechute.

Continuer de prendre soin de soi. Tout ce qui contribue à un mode de vie sain doit être pratiqué de façon régulière (p. ex. lire, faire de courtes promenades, se coucher à des heures régulières, parler à des amis, aller à des séances de counseling ou faire les exercices recommandés par le thérapeute).

Apprendre à gérer son stress. Le stress peut augmenter l'envie de la substance en cause ou diminuer la capacité d'y résister. Il faut donc apprendre à éviter ou à gérer les facteurs de stress.

Suivre les conseils des professionnels de la santé. Les prestataires de soins de santé peuvent aider le patient à prévoir les situations difficiles ou stressantes et à se doter d'une stratégie pour cesser de consommer. Ils peuvent aussi l'aider à avoir de saines habitudes de vie.

Prendre ses médicaments selon les directives. On ne doit pas cesser de prendre ses médicaments même si les symptômes s'atténuent ou ne posent plus de problème. Il faut toujours consulter un professionnel de la santé avant de modifier le traitement, y compris la médication.

Participer à des activités sociales. Mais éviter celles qui mettent l'accent sur la consommation de drogues ou d'alcool.

Garder le contact avec les autres. Le toxicomane devrait entretenir des relations avec des gens qui peuvent l'aider à sortir de sa dépendance et à demeurer abstinents. Tisser des liens avec des gens qui ont en commun des centres d'intérêt sains et des activités salubres et qui peuvent l'aider à faire des choix judicieux favorise sa guérison.

Ne pas précipiter les choses. Si la charge de travail et les responsabilités ont été réduites, reprendre progressivement ses fonctions, par étapes et non d'un seul coup.

Dresser un plan d'action. Établir un plan prévoyant en détail ce qu'il faudra dire, ce qu'il faudra faire et comment il faudra agir si le besoin de consommer se manifeste. Faire en sorte d'avoir quelqu'un à qui téléphoner quand la tentation sera trop forte.

Veiller à bénéficier d'un soutien continu. Les groupes d'entraide sont une excellente source d'information, de conseils et de soutien. On trouve aussi des conseils pratiques dans certains livres de psychologie populaire et sites Web (de sources fiables comme une association vouée à la santé mentale).



Faciliter le retour au travail

En cas de congé de maladie, en particulier ceux de longue durée, la perspective du retour au travail peut être angoissante. Si tel est votre cas, voici quelques conseils pour un retour au travail réussi.

Rédiger et réciter l'explication de l'absence.

Prévoyez ce que vous direz à vos collègues quand ils vous demanderont comment ça va. Préparer votre réponse peut atténuer l'anxiété associée au retour au travail.

Déterminer ce qui convient le mieux. Nous ne réagissons pas tous de la même façon. Certaines personnes peuvent avoir besoin de mesures d'adaptation du travail (p. ex. des heures de travail réduites, des tâches modifiées) tandis que d'autres peuvent se sentir capables de travailler tout de suite à plein régime.

Bien comprendre le programme de retour au travail et participer activement à son élaboration. Quel est l'horaire de travail? Quelles sont les attentes, les fonctions et les responsabilités? Qui faut-il informer?

Connaître ses droits en matière de protection des renseignements personnels et être prêt à fournir des renseignements (s'il y a lieu). Les raisons d'une absence sont confidentielles. Il se peut, toutefois, que les politiques de l'entreprise imposent la révélation de certains renseignements dans des cas particuliers (p. ex., postes critiques pour la sécurité, adaptation du poste de travail). Le cas échéant, prévoyez la teneur et l'étendue de l'information à communiquer. Pour toute question sur le choix des personnes à qui donner les renseignements voulus et sur l'étendue de l'information à fournir, adressez-vous à un tiers tel qu'un représentant des Ressources humaines ou un responsable de la santé du personnel.

Savoir où obtenir du soutien. Un soutien adéquat est essentiel à la réussite du retour au travail. Renseignez-vous sur les ressources offertes.

Continuer de prendre soin de soi.

Faire attention aux signes de stress et aux occasions de consommer et suivre votre plan santé.

Utiliser les outils développés dans le cadre du counseling ou du traitement.

Savoir qu'il est normal d'appréhender le retour au travail et que la nervosité et la crainte peuvent fluctuer tout le long du processus de retour au travail. Il se pourrait qu'il soit nécessaire d'apporter des ajustements au plan de retour au travail.

Soutien et information

Avec l'aide, l'information et le soutien appropriés, les personnes qui ont un problème de dépendance à l'alcool ou à la drogue peuvent avoir une vie productive et gratifiante. Il faut du temps pour opérer les changements nécessaires, parfois même toute une vie.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consulter les sites Web suivants :

Gouvernement du Canada – Toxicomanie
canadiensensant.gc.ca/healthy-living-vie-saine/substance-abuse-toxicomanie/index-fra.php?_ga=1.186783848.1931992426.1416518979

HELPGUIDE.org – Substance Abuse and Mental Health
(helpguide.org/mental/dual_diagnosis.htm) (en anglais seulement)

HELPGUIDE.org – Drug Abuse and Addiction (helpguide.org/mental/drug_substance_abuse_addiction_signs_effects_treatment.htm) (en anglais seulement)

Mayo Clinic – Drug addiction – Risk Factors
(mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/basics/risk-factors/con-20020970) (en anglais seulement)

Centre canadien de lutte contre les toxicomanies – Santé mentale et toxicomane (ccsa.ca/Fra/Pages/default.aspx)

Troubles concomittants – Toxicomanie au Canada, Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, décembre 2009 (ccsa.ca/Resource%20Library/ccsa-011812-2010.pdf)

DualDiagnosis.org – The Connection between Mental Illness and Substance Abuse (dualdiagnosis.org/mental-health-and-addiction/the-connection/) (en anglais seulement)

Centre for Addiction and Mental Health – Statistics on Mental Illness and Addictions (camh.ca/en/hospital/about_camh/newsroom/for_reporters/Pages/addictionmentalhealthstatistics.aspx) (en anglais seulement)

Pour en savoir plus sur la santé mentale, veuillez vous rendre à l'adresse manuvie.ca/santementale.



Veillez noter que le contenu du présent document a uniquement pour but de vous informer et qu'il ne doit pas être considéré comme une source de conseils médicaux prodigués par l'Assurance collective Manuvie. Au besoin, veuillez consulter votre médecin traitant ou vos autres prestataires de soins. La série de dépliants sur la santé mentale publiés par Manuvie est offerte par l'entremise de Manuvie et élaborée en partenariat avec Homewood Santé et les spécialistes en santé mentale de Manuvie. Au sujet de Homewood Santé: Homewood SantéSM offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention en lien avec la conciliation travail-vie personnelle. L'équipe nationale de spécialistes en santé mentale de Manuvie est unique en son genre dans le secteur de l'assurance au Canada. L'équipe de spécialistes qui possèdent une formation théorique et clinique approfondie en santé mentale est dirigée par M^{me} Georgia Pomaki, titulaire d'un doctorat en santé mentale au travail, d'une maîtrise en psychologie clinique ainsi que d'un certificat de spécialiste agréée en gestion de l'invalidité. Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu. ProAvantagesSM et ProAvantagesSM – Pour de meilleurs résultats sont offerts par Manuvie. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2014. Tous droits réservés. Les noms ProAvantages et Manuvie, le logo qui les accompagne, les quatre cubes et les mots « solide, fiable, sûre, avant-gardiste » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.