



## Campagne sur la santé mentale « EN-TÊTE »

### DÉPENDANCES

*Par Rose-Marie Charest, psychologue*

Dans le cadre de la campagne « EN-TÊTE », parlons des dépendances et essayons de les comprendre.

À partir de quand parle-t-on de dépendance? Avoir besoin de quelque chose, en soi, ce n'est pas une dépendance. Ce n'est pas un problème, par exemple, d'avoir besoin d'oxygène.

Ça devient une dépendance à partir du moment où vous avez besoin d'une chose qui vous fait mal.

Vous consommez de l'alcool, de la drogue, des médicaments, de la nourriture ou vous jouez. Toutes ces choses pourraient être des sources de plaisir ou des besoins que l'on peut avoir au cours de sa vie.

Les avocats sont souvent invités à prendre un verre ou un repas. Est-ce que ça devient une dépendance à cause de la fréquence à laquelle vous le faites, à cause de la quantité? Non. Ça devient une dépendance quand vous vous mettez à vouloir le faire moins, mais que c'est plus fort que vous, vous le faites quand même. Vous voudriez vous limiter à deux ou trois verres, mais jour après jour, vous en consommez plus. Et le lendemain, vous le regrettez. Vous vous mettez à cacher ou à modifier la réalité. « J'ai pris juste un verre! ».

Vous souhaitez contrôler votre consommation, mais ce qui caractérise la dépendance, c'est justement de ne pas avoir de contrôle. Il faut voir la dépendance comme une maladie et comme pour toute maladie, il faut aller chercher de l'aide, des traitements.

Parfois, la dépendance est claire et facile à identifier, parfois, c'est plus diffus, comme la dépendance affective, par exemple. À partir de quel moment, quand on est en amour, peut-on passer dans un état de dépendance affective? Il est normal, quand on est en amour avec une personne, de ressentir le besoin de la voir. Le besoin en soi n'est pas un problème. Toutefois, on est dans une situation de dépendance si on a besoin de continuer une relation avec une personne qui nous détruit, qui porte atteinte à notre intégrité physique ou psychologique.

Il existe des traitements et des programmes d'aide. Les avocats ont un programme d'aide fondé sur des données probantes. Sachez qu'on dispose maintenant de très bonnes stratégies pour aider les gens qui ont une dépendance. Ne vous sentez pas jugés, n'ayez surtout pas l'impression que ce n'est pas vraiment une maladie ou que c'est vous qui avez une faiblesse.

Pour les avocats, avoir une faiblesse est souvent difficile à vivre. Pourtant, récupérer la force qu'on a perdue à cause de notre dépendance, c'est fondamental.

Pour détecter une situation de dépendance, il faut se poser les bonnes questions :

- Est-ce que je me demande souvent si je devrais arrêter?
- Est-ce que quand j'essaie d'arrêter, je n'y arrive pas?
- Est-ce que je me sens mal physiquement?
- Est-ce que mon estime de moi est teintée de cette dépendance-là?

Vous avez quelque chose à gagner à la résoudre. Je vous encourage à en parler à au moins une personne. Les avocats peuvent en parler en toute confidentialité à PAMBA, ce programme qui vous aide depuis 1996 pour un ensemble de problèmes et pour les dépendances, en particulier. Vous ne serez ni le premier ni la première qu'ils rencontreront et surtout, sachez qu'ils auront le même respect pour vous après, qu'avant.

Allez chercher de l'aide, profitez des ressources appropriées, puis retrouvez la force que vous avez, sans dépendance!