

# Question de santé

Le mieux-être au travail... courtoisie de votre PAE



## Les nouvelles toxicomanies Il ne s'agit plus uniquement de drogue et d'alcool

Automne 2004

*Claire, 28 ans, nouvellement divorcée, stagiaire dans une grande firme de comptables, travaille 85 heures par semaine; elle arrive à 7 h et ne quitte jamais avant 21 h ou 22 h. Elle travaille même les fins de semaines et décline toute invitation sous prétexte que « ce sont les heures de travail que font tous les partenaires ». Depuis son divorce, ses amis et sa famille ont vu Claire, autrefois pétillante de vie, devenir irritable et déprimée, et son ergonomie s'aggraver à l'extrême. Claire utilise-t-elle le travail pour accélérer son cheminement de carrière ou pour éviter de refaire sa vie?*

*En 14 années de mariage, Mathieu, 47 ans, a eu une quantité innombrable d'aventures, l'une d'entre elles avec une collègue. À la suite de cette dernière aventure, Mathieu a dû déménager dans un nouveau quartier en raison de sa réputation de coureur de jupons. Sa conjointe a accepté de le suivre, à la condition qu'il obtienne de l'aide pour ce qu'elle appelle son « obsession sexuelle ».*

*Linda, 41 ans, est directrice des ventes dans une entreprise de publicité. Au travail, elle est responsable d'une équipe de 10 employés et d'un objectif de ventes de 12 millions de dollars; à la maison, elle a deux enfants adolescents et sa mère âgée souffrant d'un sérieux problème cardiaque. Linda, possède une personnalité classique de type A, dynamique et perfectionniste. Lorsque la pression devient trop forte, Linda se met à courir les boutiques de couturiers jusqu'à ce qu'elle tombe d'épuisement. Au cours de la dernière année, elle a dépensé plus de 20 000 \$ en vêtements dispendieux, dont la plupart dorment dans sa penderie, dans leur emballage d'origine, sans jamais avoir été portés - de crainte que son conjoint découvre ses achats compulsifs incontrôlables.*

Ces études de cas réelles illustrent un problème de plus en plus répandu : les nouvelles dépendances qui émergent dans un monde plus complexe et plus stressé que jamais. Qu'il s'agisse d'aliments, de magasinage, de l'Internet ou du sexe, de plus en plus de personnes se livrent à des activités qui, lorsque pratiquées avec modération, sont agréables, inoffensives et même vitales mais qui peuvent, dans les cas extrêmes, entraîner des problèmes personnels, professionnels et familiaux aussi graves qu'une dépendance à la drogue ou à l'alcool.

Il existe une grande controverse en ce qui concerne l'étiquetage des comportements comme étant des dépendances dans le vrai sens du terme. Tout récemment, l'American Psychological Association a finalement reconnu le jeu pathologique comme étant un problème sérieux. Il existe de plus en plus de preuves attestant que le jeu produit dans le cerveau les mêmes réactions que la cocaïne - et que le sevrage et la rechute (retour au comportement

problématique) sont identiques à ceux observés dans les dépendances à la drogue et à l'alcool. Autrement dit, la dépendance au jeu est aussi forte et difficile à abandonner que la dépendance à l'alcool, au tabac ou à la drogue. Il existe des histoires déchirantes où des joueurs compulsifs ont tout perdu - leur famille, leur maison, leur emploi et toutes leurs économies. Il existe, dans la plupart des villes nord-américaines, des groupes de Gamblers Anonymous (Joueurs compulsifs anonymes), qui fonctionnent sur le même principe que les Alcooliques anonymes (AA), ainsi que des services d'écoute téléphonique pour joueurs compulsifs. Les casinos affichent les numéros sans frais de ces ressources, non seulement parce qu'ils y sont obligés par la loi dans certaines régions, mais aussi parce que les casinos eux-mêmes reconnaissent les conséquences dévastatrices du jeu sur les personnes, les familles et les collectivités.

Voici où se situe la difficulté : pour la plupart des gens, ces activités n'entraîneront jamais un problème pouvant être identifié comme une dépendance; cependant, pour un petit pourcentage d'entre eux, c'est ce qui se produit. Comment savoir si votre désir de magasiner, de travailler, de naviguer sur Internet, de faire du conditionnement physique ou de manger du chocolat est relativement inoffensif ou s'il s'agit d'une envie irrésistible mais rare, d'un plaisir occasionnel, ou si c'est beaucoup plus : une compulsion ou une dépendance qui pourrait causer des ravages dans votre vie personnelle et professionnelle ou dans la vie d'une personne que vous aimez?

David Greenfield, D.Ph., l'auteur de *Virtual Addiction*, prétend que six à dix pour cent des utilisateurs des services en ligne ont une dépendance à l'égard du Web et que près de la moitié d'entre eux visitent des sites pornographiques. Ses chiffres sont similaires à ceux du Illinois Institute for Addiction Recovery (IIAR), selon lequel de cinq à dix pour cent des utilisateurs des services en ligne auraient une dépendance à l'égard du Web. Le IIAR, à la suite d'une compilation des résultats de diverses études sur les dépendances, souligne que dans la population en général :

- 8 à 10 % des personnes ont une dépendance à l'alcool ou à une substance chimique;
- 1,5 à 3 % sont des joueurs compulsifs;
- 1 à 3 % sont des outremangeurs;
- 5 % sont obsédés par le sexe;
- 2 à 8 % sont des acheteurs compulsifs.

En plus du petit nombre de personnes et de la misère humaine que ces chiffres représentent, il existe aussi des tendances concernant les personnes plus susceptibles de connaître un problème de compulsions ou de dépendance - mais jusqu'à quel point? Les acheteurs impulsifs ou compulsifs ont une démographie similaire à celle des outremangeurs. Comme Linda, près de 90 pour cent sont des femmes, et elles risquent davantage de souffrir de troubles d'anxiété et d'une faible estime de soi que les personnes considérées comme étant des acheteurs normaux. Elles sont aussi plus impulsives que la moyenne et ont tendance à être perfectionnistes. Chez les acheteurs compulsifs, le magasinage semble renforcer leur estime de soi et réduire leur anxiété, tout comme les aliments serviront de réconfort à l'outremangeur.

D'autre part, les personnes souffrant d'une dépendance à l'Internet présentent plus de variété, comme l'Internet lui-même. Les personnes qui participent à des activités sexuelles en ligne sont souvent introverties et souffrent d'une grande anxiété sociale. Pour elles, les bavardoirs et autres formes de sexe sur Internet sont sans risque et ces rencontres, qui ne requièrent aucune interaction sociale, éliminent toute possibilité de rejet, de responsabilisation ou de révélation de soi. Les dépendances générées par la technologie peuvent aussi comprendre les jeux vidéo, la spéculation et les opérations boursières ainsi que les achats en ligne (y compris l'usage compulsif des sites de ventes aux enchères en ligne tels que eBay). Alors que l'on pensait que cette dépendance affectait principalement des hommes plutôt jeunes, le nombre de femmes croît rapidement et elles représentent maintenant près de la moitié des accros de l'Internet. Selon Michael G. Conner, D.Ps. :

- Les femmes sont en ligne plus souvent que les hommes.
- 50 % des personnes en ligne mentent au sujet de leur âge, de leur poids, de leur emploi, de leur situation familiale et de leur sexe.
- 20 % des personnes qui utilisent l'Internet en ressentent clairement les effets négatifs dans leur vie.
- L'usage de l'Internet est un problème croissant et il pourrait être l'un des éléments responsables de près de 50 % de tous les problèmes familiaux et relationnels.

David Greenfield souligne que, parmi les nombreuses conséquences de l'utilisation abusive de l'Internet, celles indiquées ci-dessous sont les plus courantes, et elles sembleraient s'appliquer aussi bien à d'autres nouvelles dépendances. Lorsqu'une personne s'engage de plus en plus dans un comportement compulsif, elle connaîtra souvent :

- un plus grand sentiment d'isolement;
- une interaction sociale moins fréquente;
- un moins grand souci de son hygiène personnelle;
- des difficultés juridiques et financières;
- des changements dans ses habitudes alimentaires et de sommeil;
- une plus grande irritabilité;
- une réticence à modifier son comportement compulsif,

malgré les répercussions clairement négatives qui affectent sa vie et celles des personnes qu'elle aime.

Voici un test rapide qui vous permettra de déterminer si vous contrôlez votre comportement ou s'il est compulsif :

1. Lorsque vous la pratiquez, cette activité vous aide-t-elle à vous sentir mieux?
2. Êtes-vous plus enclin à pratiquer cette activité lorsque vous vous sentez stressé, anxieux, triste, déprimé ou seul?
3. Pratiquez-vous cette activité de plus en plus souvent? Avez-vous besoin de la pratiquer plus souvent ou plus longtemps pour en tirer le même plaisir ou la même satisfaction?
4. Pratiquez-vous cette activité même lorsque vous devriez faire autre chose? Négligez-vous votre travail, votre famille ou vos amis afin de pratiquer cette activité?
5. Vous est-il arrivé d'essayer de réduire cette activité, sans vraiment le vouloir ou le pouvoir? Vous arrive-t-il de cesser pour un certain temps et de recommencer après une courte période d'abstinence?
6. Essayez-vous de cacher à votre conjoint, aux membres de votre famille ou à vos amis votre pratique de cette activité, ses conséquences ou sa fréquence?

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, votre accoutumance pourrait vous nuire beaucoup plus que vous aider. Cependant, vous n'êtes pas seul et vous pouvez obtenir de l'aide.

Reconnaître le problème est déjà un premier pas dans la bonne direction. Si votre famille et vos amis expriment des préoccupations ou si - après avoir honnêtement répondu à ce questionnaire d'autoévaluation - vous pensez avoir un comportement à risque, demandez de l'aide. Un clinicien ou un professionnel de la santé possédant une formation dans l'évaluation et le traitement de ces problèmes peut vous offrir des soins attentionnés, confidentiels et efficaces.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés (PAE). Toute communication avec un conseiller est soumise aux règles de la confidentialité.

**En français : 1 800 361-5676**

**En anglais : 1 800 387-4765**

*Question de santé est publié quatre fois par année à l'intention des employés et de leurs familles. Veuillez transmettre vos commentaires par courriel à [info@warrenshepell.com](mailto:info@warrenshepell.com)*

**Le Groupe Shepell**  
