

Les addictions: en parler plutôt que de s'en cacher

Alcool, drogues, jeu ou autres dépendances: un fléau qui se cache dans un silence tabou. Décryptage.

de Leila Friedrich

Dans la course effrénée à la performance, les addictions arrivent parfois à se frayer un chemin, jusqu'à nous couper la route. De fait, elles entravent nos actions, tout en agissant sur notre cerveau comme une fausse compresse de bien-être.

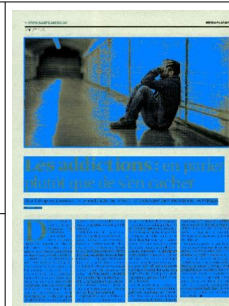
Certaines de ces dépendances sont communément acceptées. «Pour commencer ma journée, je bois mon café avec une cigarette, sinon je ne suis pas opérationnel», affirment bon nombre d'entre nous.

Acceptées, mais pas pour autant innocentes. Outre les avis du corps médical au sujet du tabac et de ses répercussions sur la santé, c'est la dépendance au produit qui pose problème. Tous les fumeurs qui ont arrêté et repris s'accordent sur un point: la cigarette a un petit goût de revenez-y.

Mais il y a aussi des dépendances dont on ne parle pas ouvertement et qui ont un impact direct sur nos performances professionnelles. Baptiste vit une relation quotidienne avec le cannabis depuis une dizaine d'années. «Au début, on essaie juste

pour goûter», explique l'étudiant en droit. Petit à petit, fumer devient une habitude. «Je me récompensais comme ça. Puis, c'est devenu un besoin...». Baptiste fume désormais tous les jours, parfois même au réveil. «Je sais que je ne vais pas pouvoir continuer comme ça quand je serai avocat. Mais si je ne fume pas de cannabis, je me sens mal...».

Pour Suzanne, son addiction ne lui a pas coûté que son travail, mais aussi sa vie de famille et sa maison. «Je mentais, je n'allais plus travailler, je jouais l'argent des courses, et je rentrais avec à peine de quoi faire



à manger à nos filles.» Son mari se doute de quelque chose, et la suit un matin. Elle avoue tout, mais refuse de se faire soigner. Le couple divorcera un an plus tard. «Le plus grand regret de ma vie n'est pas le jeu. Ce n'était pas une solution, mais le jeu m'aidait à me détourner de la pression au travail», affirme Suzanne, ex-cadre dans le secteur bancaire. «Mon regret, c'est de n'avoir pas su saisir l'opportunité qui m'était offerte: une porte de sortie.»

Car des portes de sortie, il y en a. «Que ce soit pour arrêter de fumer, gérer son alcoolisme, ou se sevrer des drogues dures, ou autres, chacun peut trouver l'aide dont il a besoin», assure une infirmière. «Il y a différentes manières d'aborder chaque addiction et d'en venir à bout. Pour arrêter la cigarette notamment, l'hypnose ou l'acupuncture peuvent être efficaces.»

Mais pour y parvenir, faut-il encore prendre conscience de ses pro-

blèmes. «Beaucoup nient leurs dépendances», explique un psychiatre. «Ils sont persuadés d'être dans le contrôle, dans la partie festive de la drogue, par exemple. Avouer avoir des problèmes, c'est très tabou encore!» Pourtant, les reconnaître et les accepter, c'est déjà vouloir aller mieux. «Le pas le plus difficile est fait, et chacun peut trouver un accompagnement individuel. Il faut faire fi de ces tabous et oser demander de l'aide!» ■