

Consommation de substances

Les défis et les rigueurs uniques de l'industrie du divertissement peuvent contribuer à l'abus de substances : alcool, drogues récréatives et médicaments prescrits. Si vous vous inquiétez pour vous-même, un collègue, un ami ou un proche, pensez à ce qui suit :

Êtes-vous préoccupé(e) par votre consommation de substances psychoactives ?

- Quelqu'un a-t-il exprimé des inquiétudes concernant votre consommation de drogue ou d'alcool ?
- Avez-vous besoin d'une substance pour commencer ou passer votre journée ? Vous avez besoin d'une consommation excessive ? Avez-vous besoin d'une quantité accrue de drogue ou d'alcool pour ressentir un effet ?
- Dépensez-vous de l'argent pour vous assurer d'avoir une substance ? Volez-vous ou empruntez-vous de l'argent pour l'obtenir ?
- Cela a-t-il un impact sur vos relations professionnelles, amicales, familiales ou amoureuses ?
- Avez-vous des difficultés à assumer vos responsabilités professionnelles ou personnelles ?
- Avez-vous essayé sans succès d'arrêter de consommer la substance par vous-même ? Avez-vous ressenti des symptômes de sevrage physiques ou psychologiques ?

Êtes-vous inquiet pour quelqu'un d'autre ? Quels sont les signes ?

- Augmentation des retards ou des absences
- Changements notables de l'humeur ou des facultés cognitives, tels qu'une irritabilité accrue ou des oublis.
- Fatigue excessive ou sommeil au travail
- Pauses ou repas prolongés
- Mentir ou blâmer les autres
- Apparence négligée
- Signes physiques tels que tremblements, yeux rouges, odeur d'alcool ou d'autres substances
- Retrait du groupe ou autres changements dans l'interaction sociale

Où trouver de l'aide ?

Outre un professionnel de la santé, vous pouvez demander le soutien d'un ami, d'un collègue ou d'un membre de votre famille en qui vous avez confiance. Votre syndicat ou votre représentant des ressources humaines peut vous orienter vers d'autres personnes, y compris vers des ressources financières. Des ressources nationales et locales sont disponibles à la fois pour l'individu et pour les personnes qui lui apportent un soutien :

- Gouvernement du Canada - <https://btslink.org/consommationdesubstances>
Trouvez des informations sur les substances, y compris le tabac, l'alcool, le cannabis et d'autres drogue
<https://btslink.org/obtenezdelaide> – Des ressources et des renseignements destinés aux personnes qui ont besoin d'aide concernant la consommation de substances
- Gouvernement du Québec – <https://btslink.org/aideetresources>
Conseils spécifiques à la consommation d'alcool et d'autres drogues