

# Les Addictions, Comportements de Dépendance



## I- Addiction ou dépendance ?

Addiction → État de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements.

Dépendance → Impossibilité pour un individu, de résister à la consommation d'une substance ou à la réalisation d'une activité parce que des conséquences physique ou

psychique surviennent en cas de sevrage. La dépendance est physique lorsque la privation de la substance ou de l'activité déclenche un état de manque qui se manifeste par des douleurs - diarrhées, insomnies-. La dépendance est psychique lorsque la privation de la substance ou de l'activité entraîne une sensation de mal-être -angoisse pouvant aller parfois jusqu'à la dépression-.

Addiction et dépendance expriment quasiment la même chose. La dépendance a une dimension à la fois physique et psychique. L'addiction n'a qu'une dimension psychique.

## II- De quoi peut-on être addict ?

- à la consommation de substances chimiques : Toxicomanie ( cocaïne, cannabis, héroïne → tout ce qui est illicite ) - Alcoolisme - Tabagisme - Pharmacodépendance (antidépresseur, somnifères, anxiolytique → tout ce qui est licite)
- à la cyberdépendance : dépendance aux moyens de communication offerts par internet – joueurs en lignes ; ceux qui communiquent uniquement via les réseaux ; ceux qui consultent régulièrement les sites pornographiques ; les achats en ligne-.
- au jeu pathologique : dépendance sévère au jeu de hasard et d'argent -dans les casinos, en ligne ; les paris..
- au sport : l'addiction au sport, s'agit de blessures, de fractures de fatigue... Malgré ces blessures, l'addict va continuer sa pratique.
- à l'alimentation : les troubles du comportement alimentaire



- à la télévision : on parle d'addiction à la télévision dès lors que l'individu regarde la télé pendant plus de 4 heures / jour.

### III- Quel est l'élément déclencheur de l'addiction?

Quelques soit les substances toxiques, elles stimulent la libération de dopamine.

Dopamine → neurotransmetteur du plaisir ; elle est responsable de la dépendance. Ainsi , au moment de l'arrêt de la consommation de substance , le taux de dopamine s'abaisse. C'est pour cette raison que la personne commence à présenter des troubles psychiques - dépression, anxiété, mal-être-.

### IV- Conséquences de l'addiction ?

- Conséquences sociales → court terme : manque d'intérêt vis à vis du milieu sociale , professionnel, familial. Long terme : divorce, isolement, absentéisme scolaire/ professionnel, échec scolaire, chômage/licenciement. Facteurs de risque : dépendance au sport, au jeu, à internet et aux substances..
- Conséquences économiques → la consommation de produits illicites (cocaïne) et licite ( alcool,tabac) représente un budget important et risque d'augmenter avec le phénomène de tolérance. Exemples : l'abus au jeu d'argent – un joueur abusif se met en difficultés financières à cause du jeu. Lorsqu'il perd de l'argent, il pense que le seul moyen de récupérer son argent est de jouer davantage- ainsi c'est l'argent du ménage, du loyer, ou de l'emprunt qui est mis en jeu. Il peut commettre des actes de délinquance pour se procurer de l'argent (vols, agression, prostitutions).
- Conséquences physiques → Les substances psychoactives (alcool, médicament, drogue) ont une action sur le système nerveux : - perte de inhibition - euphorie - excitation/somnolence - perte d'équilibre, difficulté à la concentration - problème d'élocution, vision, hallucinations, troubles de la mémoire et d'humeur -agressivité- , - analgésie - perte de sensation de la douleur- baisse de performance mentale, de l'appétit, de la sensation de fatigue
- L'impact sur l'individu → échec scolaire, amaigrissement, affaiblissement général.
- L'impact sur la société → accidents de la route, du travail, domestiques, actes de délinquances -viols, agressions. )



## **V- La prévention face à une population addictogène ?**

### **Prévention primaire (avant l'addiction) :**

Mesures incitatives (éducation de la santé) → convaincre les individus d'éviter ou de limiter leur consommation/comportement afin de ne pas devenir dépendant. - campagnes d'infos et de sensibilisation (spots tv, affiches, dépliants) - conférences, débats organisés (par des associations par ex au sein des établissements scolaires) - émissions documentaires tv qui apportent des infos, des témoignages de personnes concernées - infos individualisée lors d'une prise en charge médicale (ex : par le médecin, infirmière, diététicienne) - accueil téléphonique (n° vert) qui permet de répondre aux questions de la population sur le sujet.

Mesures coercitives (textes juridiques) → fait référence aux lois. - Loi Veil - Loi Evin

### **Prévention secondaire (pendant l'addiction) :**

Le sevrage → arrêt brutal d'une prise de produit ou d'une activité. Il cause un état de manque physique et psychique important et difficile. - doit être réalisé sous contrôle médical afin d'être suivi et orienté le mieux possible. Les médicaments de substitutions → produits pharmaceutiques qui permettent de combler les manques physiques et psychiques et d'aider à diminuer la consommation du produit. - patch – gomme

La psychothérapies → permet de réduire les effets du manque psychologique et de prévenir les risques de rechute pour tous les types d'addictions.

### **La prévention tertiaire (après l'addiction) :**

Mesures de réinsertion sociale → reconstruire les liens familiaux, professionnels et amicaux

Groupes de parole → rassemblent les personnes dépendantes afin d'échanger leurs expériences. Ex : Alcooliques anonymes, la Croix Bleue ...

Numéros de téléphone → mis à disposition de toutes les personnes dépendantes pour les orienter. Ex : Tabac infos service / Écoute alcool ....

Une structure spécialisée dans la prévention accueillent toutes personnes dépendantes quel que soit le niveau de prévention : Les centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie. Au sein de ces centres se trouvent une équipe pluridisciplinaires qui accueille et accompagne (médecin, infirmiers, psychologues, assistantes sociales, éducateurs spécialisés.)

