

Addictions

Consommation, comportement... Tous addicts ?





Addictions

Consommation, comportement... Tous addicts ?

L'addiction se définit comme la dépendance d'une personne à une substance ou une activité génératrice de plaisir, dont elle ne peut plus se passer en dépit de sa propre volonté ; elle est plus ou moins aliénante pour l'individu, et plus ou moins acceptée voire parfois totalement rejetée par l'environnement social de ce dernier.

> L'addiction, c'est quoi ?	p3
> Les produits de consommation courante	p5
> Autres produits	p8
> Les principaux comportements addictifs	p10
> Autres comportements	p10
> Utile.....	p12

L'addiction, c'est quoi ?

Il existe de nombreuses addictions, à l'égard d'un produit (drogue, tabac, alcool, médicaments...) ou d'une pratique (jeu, Internet, achat, sport...) aux conséquences plus ou moins graves selon les cas ; l'addiction peut donc être **psychologique et/ou physique**, le corps souffrant alors du manque de la substance lors du sevrage.

/ La consommation des substances psychoactives – ensemble des produits qui agissent sur le cerveau, que l'usage en soit interdit ou réglementé – a pour effet immédiat de **modifier les perceptions, l'humeur et le comportement**. Ces effets varient selon les substances, les quantités, la fréquence et la durée des consommations et sont aussi modulés par des facteurs individuels.

On parle généralement : d'expérimentation, d'usage simple, d'usage nocif ou abusif, de dépendance.

/ L'usage simple est une consommation qui n'entraîne ni complications pour la santé, ni troubles du comportement. C'est le cas pour les adolescents et les jeunes qui essaient les drogues illicites par curiosité, ou qui consomment avec les autres par effet d'entraînement. Beaucoup en resteront à une expérience unique ou n'auront qu'une consommation occasionnelle en petite quantité. L'alcool est le produit le plus fréquemment consommé, en France ou ailleurs.

/ L'usage nocif est caractérisé par une consommation répétée entraînant des **dommages** physiques, psycho-affectifs ou sociaux, pour le sujet lui-même, mais aussi pour son environnement. On parle d'usage nocif lorsqu'on peut constater une dégradation des relations familiales, des difficultés à remplir ses obligations scolaires ou professionnelles, des violences commises sous l'effet d'un produit, l'incapacité à se passer du produit pendant plusieurs jours, des difficultés financières...

/ Le danger du passage de l'usage simple à l'usage abusif vient du fait que le psychisme et l'organisme s'habituent peu à peu à l'utilisation d'un produit qui vient « aider » à vivre : être moins anxieux, avoir de meilleures relations sociales, échapper à une histoire difficile... Le passage à des consommations de plus en plus régulières ou à des produits de plus en plus dangereux ne se produit pas de façon systématique. Il varie selon



le potentiel addictif de chacune des substances et la vulnérabilité des individus due à leur contexte de vie, leur histoire personnelle et leur équilibre psychologique.

Néanmoins le stade critique entre usage simple et abus doit être repéré rapidement car c'est un signal de souffrance plus ou moins important.

/ La dépendance, progressive ou brutale selon les produits, est installée quand on ne peut plus se passer de consommer, sous peine de **souffrances physiques et/ou psychiques** ; les symptômes généraux sont entre autres l'impossibilité de résister au besoin de consommer, l'accroissement d'une anxiété avant la consommation, le soulagement ressenti lors de la consommation. La dépendance est également caractérisée par le fait, d'une part,



de poursuivre la consommation de la substance tout en étant conscient des conséquences négatives que celle-ci entraîne dans sa vie privée ou professionnelle, d'autre part, de faire tourner sa vie quotidienne largement ou exclusivement autour de la recherche et de la prise du produit.

Les substances psychoactives sont composées de molécules qui, par leur liaison à des récepteurs biologiques spécifiques situés dans le système nerveux central, activent un certain nombre de « réponses » correspondant aux effets :

- **effet anxiolytique** (recherche de bien-être, d'apaisement...)
- **effet de stimulation physique et psychique** (recherche d'un sentiment de toute-puissance, d'une indifférence à la douleur et à la fatigue...)
- **effets hallucinatoires** (recherche d'amplification des sensations, de distorsion de la réalité, d'un sentiment d'extase...)

Ces effets peuvent entraîner des troubles :

- **troubles physiques** : vertiges, nausées, modification de la perception visuelle, baisse de la vigilance et des réflexes, pertes de mémoire, crises de tétanie...
- **troubles psychiques** : angoisses, confusion, crises de panique, phobies, délires, hallucinations, aggravation ou révélation d'une maladie mentale...

Voici un panorama des **PRODUITS** ou des **COMPORTEMENTS** pouvant entraîner une **ADDICTION**.

Les produits de consommation courante

L'alcool

Les **réactions** diffèrent selon la quantité d'alcool absorbée, l'état de santé de la personne, son degré d'accoutumance, son poids, son sexe, le mélange avec le cannabis ou d'autres drogues...

L'effet immédiat est l'**ivresse**, à long terme l'usage devient **nocif** et la **dépendance** s'installe.

Les conséquences sur la santé de la consommation d'alcool sont souvent repérées tardivement. Elles viennent de l'absorption répétée de quantités d'alcool importantes qui occasionnent des lésions, au niveau du système digestif et du système nerveux.

Si le sujet est dépendant physiquement, il faut recourir au **sevrage**. Les structures d'accueil, d'écoute et d'accompagnement



LE BINGE DRINKING

La consommation excessive et rapide d'alcool expose à un certain nombre de dangers : perte de contrôle, comportements impulsifs ou violents qui peuvent se révéler dangereux pour soi et pour les autres. La personne alcoolisée devient l'auteur ou la victime de rixes, de violences physiques, morales ou sexuelles. Ces excès peuvent également sur le long terme sensibiliser le cerveau aux effets de l'alcool et des complications médicales graves peuvent survenir lors de ces intoxications aiguës : coma éthylique, traumatismes, troubles respiratoires...

pour les personnes en difficulté avec l'alcool, proposent une prise en charge personnalisée. Le traitement peut allier médicaments, psychothérapie et fréquentation d'un groupe d'entraide.



Le cannabis

Les **effets immédiats** du cannabis peuvent être un état d'euphorie, certaines modifications de la perception (vision, audition, odorat...), des troubles de l'humeur et une baisse de la vigilance. En cas de *bad trip*, apparition de malaise physique, de confusion mentale, d'angoisses.

A long terme l'usage du cannabis entraîne une **dépendance** psychologique, une perte de mémoire et de

motivation, une augmentation du risque d'état dépressif, des bouffées délirantes.

Les structures d'accueil, d'écoute et d'accompagnement pour les personnes en difficulté avec le cannabis, proposent une prise en charge personnalisée. Le traitement peut allier des médicaments et une psychothérapie.

L'usage, la culture, la détention, l'importation, la vente ou la cession à titre gratuit du cannabis, comme de tous les stupéfiants, sont interdits.





Le tabac

Une cigarette, c'est bien sûr du tabac haché, mais aussi près de 4000 **substances** destinées à en modifier le goût, faciliter la combustion et éventuellement accroître la **dépendance**.

Presque tous les fumeurs sont dépendants. L'effet de la nicotine, absorbée à chaque bouffée, explique l'installation fulgurante de la dépendance comportementale, psychique et physique.

Il est possible de s'arrêter de fumer sans aide particulière, ni médicament ou substitut. On peut aussi trouver des aides auprès de son médecin, de son pharmacien ou de groupe d'aide à l'arrêt du tabac dans les centres d'addictologie.



Autres produits

Médicaments psychotropes

Les hypnotiques, anxiolytiques, antidépresseurs et neuroleptiques sont des médicaments psychotropes qui ont une action sur le système nerveux central.

Ces médicaments, qui doivent être utilisés avec discernement, permettent d'atténuer ou de faire dispa-



raître les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression...

Leur prise prolongée comporte des risques d'accoutumance et de dépendance et peut évoluer vers une pratique toxicomaniaque, détournée de son usage thérapeutique.

Cocaïne et crack

La cocaïne est un psychostimulant ; excitant puissant, elle provoque une dépendance psychique importante. Il est difficile d'arrêter une consommation intense de cocaïne tant le besoin d'en reprendre est important.

Le crack est l'un des dérivés de la cocaïne, appelé aussi cocaïne base ou free base. Son usage régulier peut provoquer des hallucinations et entraîner des comportements violents, paranoïaques ou suicidaires.





Ecstasy ou MDMA

L'ecstasy est un produit de synthèse recherché pour ses effets stimulants, particulièrement dans les milieux festifs. L'ecstasy peut provoquer une forme de dépendance psychique et, en cas d'usage intense, des dépressions graves nécessitant un traitement médical.

Amphétamines

Les amphétamines ou speed sont des psychostimulants et anorexigènes puissants, leur toxicité ainsi que la forte dépendance psychique qu'elles entraînent expliquent que la plupart des amphétamines soient classées comme stupéfiants.

Héroïne

L'héroïne est un opiacé puissant, obtenu par synthèse à partir de la morphine, extraite du pavot. La dépendance s'installe rapidement dans la majorité des cas, l'héroïnomane oscille alors entre des états de soulagement et des états de manque. La dépendance à l'héroïne entraîne presque toujours des risques importants de marginalisation sociale.

Plus d'infos : drogues.gouv.fr





Les principaux comportements addictifs

Les jeux vidéo

Les joueurs **excessifs** de jeux vidéo, ceux qui jouent plus de 30 heures par semaine, peuvent en être addicts. Ce caractère addictif concerne essentiellement les **jeux en réseau** sur Internet et plus particulièrement les jeux de rôle massivement multi-joueurs.

Bien qu'il n'existe pas de consensus sur les critères diagnostiques, les **symptômes** d'addiction aux jeux vidéo communément admis sont :

- un temps important passé à ces pratiques et surtout un temps pris au détriment d'autres activités nécessaires à l'équilibre (relations sociales, amicales et familiales),
- une incapacité à contrôler son temps de jeu et à le réduire,
- des répercussions sur le travail scolaire ou professionnel,
- des répercussions sur l'équilibre alimentaire ou le sommeil,
- une souffrance psychique (tristesse, anxiété, agressivité, malaise).

Les jeux de hasard et d'argent

Jouer à des jeux de hasard et d'argent, qu'il s'agisse des jeux de tirage ou de grattage, des paris hippiques, des machines à sous dans les casinos... relève à priori d'une pratique récréative, mais pour certaines personnes, cette **activité** est **problématique** car **excessive**, on parle alors de **jeu pathologique** ; celui-ci se définit comme une pratique inadaptée, persistante et répétée des jeux d'argent qui perturbe l'épanouissement personnel, familial ou professionnel.

Le joueur, malgré ses résolutions et ses efforts, n'arrive pas à diminuer sa pratique, essaie de cacher le fait qu'il joue beaucoup, finit par prendre trop de risques, joue à nouveau pour gagner l'argent perdu, prend des risques pour financer sa pratique... ; il perd donc progressivement sa liberté. Le jeu patho-

logique peut ainsi être assimilé à une addiction.

Autres comportements

Les dépendances sportives

Si la pratique du sport est encouragée et valorisée par notre société, il apparaît qu'il peut s'apparenter à une addiction lorsqu'il est pratiqué de manière excessive.

Les achats compulsifs

L'achat compulsif est un comportement d'achat incontrôlé avec une tendance répétitive aux dépenses provoquant des conséquences néga-

tives au niveau personnel, familial et social. L'achat compulsif est donc un trouble qui fait aujourd'hui consensus.

Les addictions alimentaires

L'anorexie mentale et la boulimie appartiennent au champ des addictions. Dans les deux cas, on peut parler de dépendance physique et de dépendance psychique.

L'anorexie mentale s'y réfère par l'absence de nourriture, la sensation de faim, la jouissance de la faim et le plaisir à contrôler sa non-consommation d'aliments.

La boulimie s'y rattache par l'apaisement d'un état de tension, une perte de contrôle dans l'ingestion de la quantité de nourriture.

Plus d'infos : ifac-addictions.fr





Utile

alcool-info-service.fr 0980 980 930 / drogues-info-service.fr 0 800 23 13 13
tabac-info-service.fr 39 89 / **écoute cannabis** : 0 980 980 940

Comités départementaux de l'Agence nationale de prévention en alcoologie et addictologie

ANPAA 25

11 rue d'Alsace
25000 Besançon
03 81 83 22 74
anpaa25@anpaa.asso.fr
anpaa25.fr

ANPAA 70

12 rue du D^r Noël
Courvoisier
70000 Vesoul
03 84 76 05 61
anpaa70@anpaa.asso.fr

ANPAA 39

14 ter rue Rouget de Lisle
39000 Lons-le-Saunier
03 84 47 21 75
anpaa39@anpaa.asso.fr

ANPAA 90

7 bis rue Gambetta
90000 Belfort
03 84 21 08 20
anpaa90@anpaa.asso.fr

Sources :

- > ANPAA anpaa.asso.fr
- > IFAC ifac-addictions.fr
- > INPES inpes.sante.fr
- > INSERM inserm.fr
- > MILDECA drogues.gouv.fr

Crij de Franche-Comté

27 rue de la République
25000 BESANÇON

03 81 21 16 16
jeunes-fc.com