Comprendre l'addiction

Quand un plaisir ne devient plus un choix mais une nécessité, ça peut être le début d’une addiction.

🔬 QU'EST-CE QUE L'ADDICTION ?

L’addiction n’est pas une question de volonté. C’est une **maladie.**

On fait quelque chose sans vraiment le choisir. Ce qui était un plaisir est devenu une habitude, puis un besoin.

On continue malgré les problèmes que ça entraîne sur la santé, le travail, les relations, l’argent…

À RETENIR

Il n’est pas toujours simple de savoir si on a encore le contrôle sur sa consommation. Pour faire le test, on peut essayer de **ne pas consommer la prochaine fois qu'on en a l'occasion**, et observer si c'est facile ou non (comme lors du *Dry January* concernant l'alcool) Si c'est difficile, c'est un signal

📋 À QUOI PEUT-ON ÊTRE ADDICT ?

On peut avoir une addiction à des **produits** (légaux ou illégaux) mais aussi à des **comportements**. À première vue, l’addiction à la cigarette semble éloignée d’une addiction aux jeux vidéo, et pourtant, les mécanismes dans le cerveau sont similaires.

🍺 **Produits légaux** *Alcool, tabac,* *certains médicaments (somnifères, antidouleurs), protoxyde d'azote*	⚠️ **Produits illégaux** *Cannabis, cocaïne, héroïne, ecstasy, amphétamines et autres*	🎮 **Comportements** *Jeux vidéo, jeux d'argent* *(à l’étude : sport, sexe, achat)*

🧠 CE QUI SE PASSE DANS LE CERVEAU

[Simplification pédagogique, les mécanismes réels sont bien plus complexes] Le cerveau dispose d'un système de récompense naturel. Quand on fait quelque chose d'agréable, il libère de la **dopamine**, un neurotransmetteur qui crée une sensation de bien-être et donne envie de recommencer. Les substances addictives et certains comportements **détournent ce système** en provoquant une libération plus importante de dopamine. Le cerveau enregistre alors que cette substance ou ce comportement est très agréable et, selon les personnes, chercher à retrouver cette sensation, quelles que soient les conséquences. C'est comme ça que **le contrôle disparaît.**

⚠️ IMPORTANT

L'addiction n'est pas la même pour tout le monde. Certains facteurs augmentent la vulnérabilité : génétique, traumatisme, santé mentale (dépression, anxiété), consommation précoce à l'adolescence, entourage...

🤔 COMMENT SAVOIR SI JE SUIS ADDICT ?

Il n'est pas toujours facile de le reconnaître soi-même. Voici des questions qu'on peut se poser pour y réfléchir :

- Est-ce que je consomme **plus que prévu**, ou est-ce que je **n'arrive pas à m'arrêter** quand je le veux ?
- Est-ce que ce comportement prend beaucoup de **place dans ma vie**, au détriment du reste ?
- Est-ce que ça me crée des **problèmes** : conflit avec mes amis, difficulté à me concentrer, problème d'argent...
- Est-ce que j'en ai **besoin** pour me sentir normal, pour dormir, pour gérer le stress ?

LA ZONE GRISE

Tout n'est pas blanc ou noir. Entre maîtrise totale et addiction, il y a une zone grise.

😌 **Je maîtrise** Je ne bois pas ou je bois un verre de temps en temps, en le choisissant.	😐 **Zone grise** Je bois plus que ce que j'avais prévu..	😟 **Addiction** Je décide de ne pas boire mais je n'arrive pas à m'en empêcher, et ça me pose des problèmes.

🤝 S'EN SORTIR : LES TRAITEMENTS

L'addiction est une maladie chronique qui se soigne. Il est possible d'arrêter seul, mais c'est parfois difficile voire dangereux (certains sevrages peuvent être médicalement risqués). **Avoir des alliés, c'est la première étape.**

- **Médecin traitant** : première porte d'entrée. Il peut évaluer, orienter et prescrire des médicaments pour gérer le manque ou l'anxiété si nécessaire.
- **CSAPA** (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) : structure pluridisciplinaire gratuite, ouverte à tous, sans rendez-vous dans de nombreux cas.
- **CJC** (Consultation Jeunes Consommateurs) : pour les adolescents et jeunes adultes, gratuit et confidentiel.

Psychiatre ou psychologue : souvent nécessaire pour prendre en charge les causes et les conséquences d'une addiction.

RÉDUCTION DES RISQUES L'abstinence totale n'est pas le seul objectif valide. La **réduction des risques** (consommer moins, de façon plus sûre, pour éviter les dommages les plus graves) est une approche médicalement reconnue et recommandée par la Haute Autorité de Santé, notamment pour les personnes qui ne sont pas encore prêtes à arrêter complètement.

🔍 IDÉES REÇUES

FAUX "*C'est seulement pour les gens qui manquent de repères.*" L'addiction touche toutes les catégories sociales, tous les âges, tous les niveaux d'éducation.

FAUX "*Les drogues illégales sont forcément plus dangereuses que les légales.*" La frontière entre drogue légale et illégale n'est pas scientifique, elle varie selon les pays et les époques. Ce qui compte, c'est le mécanisme dans le cerveau, pas le statut juridique du produit.

FAUX "*Une rechute, c'est l'échec du traitement.*" Les rechutes font partie du parcours de soin pour la plupart des personnes en traitement d'addiction. Elles permettent d'affiner la prise en charge. L'important est de reprendre l'accompagnement.

Pour aller plus loin

Drogues Info Service : 0 800 23 13 13 (gratuit, anonyme, 8h-2h)

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (gratuit, anonyme, 9h-23h)

Vidéo WhyDoc

OMNIPrat Outil d'aide à la cotation

URML Union Régionale des Médecins Libéraux des Pays de la Loire — Union Régionale des Professionnels de Santé

L'Assurance Maladie Agir ensemble, protéger chacun — Pays de la Loire