

## Les fiches pratiques

# Mieux comprendre les Addictions



## Qu'est-ce qu'on appelle « addiction » ?

L'impossibilité répétée de contrôler un comportement visant à produire du plaisir ou éviter de se sentir mal.

La poursuite de ce comportement malgré les problèmes que cela génère (famille, permis de conduire, amis, travail...).

## On parle d'addiction quand :

- Un besoin intense et régulier de consommer la substance : « *Je ne peux vraiment pas m'en passer !* »
- Une perte de contrôle sur la quantité ou la fréquence de consommation : « *Je n'arrive pas à m'arrêter... ou même à réduire !* »
- La poursuite de l'usage malgré les effets négatifs sur la santé ou la vie personnelle : « *Je sens que ça me rend malade et je n'arrive plus à continuer à vivre normalement* »
- Un retrait progressif des autres centres d'intérêt ou responsabilités au profit de la consommation : « *Je fais de moins en moins d'activités... tout se concentre autour de ça !* »
- Une tolérance croissante aux effets liés à l'usage : « *Je dois en prendre plus pour avoir le même effet, je m'habitue...* »

## Les idées reçues ont la vie dure

“ Je m'arrête quand je veux ! ”

### → DANS LES FAITS

Beaucoup de personnes pensent avoir le contrôle. Quand l'addiction s'installe, arrêter peu devenir difficile sans aide. Ce n'est pas une simple question de volonté : le cerveau s'est habitué à la substance ou au comportement.

Avec le temps, on ne consomme plus vraiment pour le plaisir, mais surtout pour éviter les effets de manque (anxiété, tremblements, irritabilité, mal-être...).

“ Distinguer drogues douces et drogues dures est une idée reçue. ”

### → DANS LES FAITS.

Toutes les substances ou comportements qui provoquent une dépendance peuvent avoir des effets graves sur la santé physique, mentale, sociale. (Alcool, tabac, cannabis, médicaments, jeux, écrans... peuvent aussi entraîner une addiction.)

Ce n'est pas la dangerosité perçue d'un produit qui compte, mais la perte de contrôle et les conséquences sur la vie quotidienne.

# Pour moi

*« Est-ce que j'ai un problème ? Est-ce que c'est grave ? Est-ce que je dois m'inquiéter ? Comment m'en sortir ? »*

Se poser ces questions est déjà une démarche importante. Cela veut dire que quelque chose vous interroge, et ne pas rester seul avec ça.



## Quelques signes d'alerte à repérer

Il ne s'agit pas de poser un diagnostic, mais d'être attentif·ve à certains signes :

- ☐ Je ressens un besoin fort ou une envie irrépressible de consommer ou de faire quelque chose (boire, fumer, jouer, consommer une substance, etc.).
- ☐ J'ai essayé de réduire ou d'arrêter, sans y parvenir.
- ☐ Ma consommation ou mon comportement prend de plus en plus de place dans ma vie.
- ☐ Mon entourage m'alerte sur ma consommation
- ☐ Je me sens plus irritable, fatigué ou je ressens une baisse de morale
- ☐ J'ai des difficultés au travail, à l'école, avec mes proches ou avec la justice à cause de cela.
- ☐ Je continue malgré les conséquences négatives sur ma santé ou mon bien-être.
- ☐ Je cache ma consommation ou je me sens mal après coup (culpabilité, honte...).

**Si vous vous reconnaissez dans un ou plusieurs de ces points, il peut être utile d'en parler à un·e professionnel·le.**



## À qui en parler ?

- ✓ **Un médecin généraliste** (même sans parler directement d'addiction, vous pouvez évoquer vos inquiétudes).
- ✓ Un·e **psychologue**, un·e **infirmier·e en santé mentale**, un·e **travailleur·se social·e**.
- ✓ Les **centres de soins en addictologie** (CSAPA) : gratuits, anonymes, sans jugement.
- ✓ Les **lignes d'écoute anonymes** (voir page suivante).

...→ Ces professionnel·les peuvent vous écouter, vous informer, vous proposer un accompagnement, à votre rythme. Vous décidez.

Pas besoin  
d'attendre que « ça  
aille très mal » pour  
demander de l'aide.



Scannez ce code pour accéder au site  
Notre santé mentale en Côtes-d'Armor

# Pour lui ou elle

**Ce que vous pouvez faire, c'est vous informer, lui partager des ressources et le soutenir.**

Encouragez-le à faire appel à d'autres personnes ressources (professionnels de santé, lignes d'écoute, consultations en addictologie, etc.) qui peuvent l'aider à réfléchir sans forcément parler tout de suite d'arrêt de consommation.

## Soutenir un proche tout en se protégeant

Quand on accompagne quelqu'un qu'on aime, on peut avoir l'impression qu'on pourra faire bouger les choses à sa place. Mais cette posture a ses limites. Il est normal de se sentir dépassé ou impuissant parfois. Vous pouvez aussi être accompagné-e.

### Outils pour y voir plus clair



#### Envie de se tester sur sa consommation (alcool, tabac, écran, sexe...) ?

Des questionnaires en ligne anonymes permettent de faire le point. >>>>>>>



> En savoir plus

L'objectif n'est pas forcément d'arrêter tout de suite, mais de retrouver une liberté de choix et de prendre soin de vous.



#### Et si vous essayiez un mois sans ?

Relevez le défi du Dry January ! >>>



> En savoir plus

Relevez le défi du Mois sans tabac ! >>



> En savoir plus



**Vous pouvez aussi écrire ce que vous ressentez ou noter votre consommation, pour prendre du recul.**

### Bon à savoir

- ✓ On peut être dépendant sans consommer tous les jours.
- ✓ L'addiction peut concerner des comportements légaux (alcool, écrans, médicaments...).
- ✓ Ce n'est pas une question de volonté : c'est un mécanisme complexe, qui peut toucher tout le monde.

## Des ressources

### Toutes les ressources à connaître sur le département en un seul document !

- 👍 Rencontrer des personnes qui souffrent d'addiction,
- 👍 Rencontrer des familles touchées,
- 👍 Rencontrer des professionnels spécialisés.



**CÔTES D'ARMOR**  
**LES RESSOURCES ADDICTO**  
**DU DÉPARTEMENT**



> En savoir plus

### Pour aller plus loin

▶ **En vidéo**  
Système de récompense et addiction



> En savoir plus

📄 **Brochure**  
Troubles addictifs de Psycom



> En savoir plus

🌐 **Site de l'OFDT\***  
www.ofdt.fr



> En savoir plus

🌐 **Site Addict'Aides**  
www.addictaide.fr



> En savoir plus

🌐 **Site Mon Enfant et les écrans**



> En savoir plus

\*Observatoire français des drogues et toxicomanies



Cette fiche a été réalisée en partenariat avec le CAC (Conseil Addictologique Costarmoricain).

Il a été co-construit avec des infirmiers, chefs de services, personnes concernées, médecins addictologues, entourages, psychologues... avec une expertise en addictologie



Retrouvez cette fiche et d'autres ressources sur le site  
Notre santé mentale en Côtes-d'Armor :  
www.santé mentale22.fr

