



# LES ADDICTIONS

## 1 Qu'est-ce que les addictions ?

### A | Une vision élargie de la dépendance

Le terme « addiction » vient du mot latin *addictus* qui signifie esclavage. C'est un synonyme du terme « dépendance » qui est moins utilisé aujourd'hui. Selon le Pr Olievenstein, « La toxicomanie, c'est la rencontre d'un être humain, d'un produit donné, à un moment donné ».

Aujourd'hui, la vision des addictions s'est élargie pour englober non seulement des toxicomanies mais également des conduites que l'on appelle addictions sans produit comme la dépendance aux jeux ou au sexe.

On sait aujourd'hui que l'addiction ne peut pas être réduite à la dépendance à un produit. Elle est considérée comme une psychopathologie qui naît de la rencontre entre un individu plus ou moins vulnérable, un produit ou un comportement plus ou moins addictogène et un moment plus ou moins propice.

### B | Une démocratisation des addictions depuis les années 1970

Avant les années 1970, la principale addiction concernait la consommation d'alcool qui a été fortement réprimée à partir de 1873 (répression de l'ivresse publique, interdiction de servir de l'alcool aux mineurs et aux gens ivres).

À partir des années 1970, la drogue se démocratise alors qu'elle était consommée dans certains cercles assez fermés et ne concernait qu'environ 5 000 personnes sur le territoire.

L'usage des stupéfiants s'est généralisé dans toutes les couches sociales et d'autres types de dépendance sont apparus au gré des nouveautés techniques et scientifiques

et des évolutions sociales : jeux vidéo, jeux de grattage, drogues de synthèse, pornographie en libre-service, tabagie chez les femmes...

Ces addictions qui se multiplient et se diversifient ont en commun d'avoir des conséquences sur la santé physique et psychique des consommateurs et elles ont un impact important en termes de santé publique et d'adaptation sociale.

## 2 Les critères de l'addiction

L'addiction est un état de dépendance psychique et/ou physique dont il est très difficile de s'affranchir. Pour caractériser une addiction, on utilise :

- des critères primaires :
  - impossibilité de résister aux pulsions,
  - sensation d'augmentation de la tension tant que l'envie n'est pas assouvie,
  - plaisir et soulagement dès que le besoin est assouvi ;
- des critères secondaires :
  - préoccupation pour la réalisation/la préparation. Par exemple, vérifier que l'on a l'argent pour acheter de l'alcool, cacher des bouteilles d'alcool dans la maison, se préparer des alibis pour planifier des rencontres sexuelles...,
  - augmentation des doses,
  - tentatives répétées pour réduire la consommation ou le comportement,
  - sacrifice des activités au profit de l'addiction. L'addiction passe avant tout.

Mais toute consommation ou comportement qui peut être l'objet d'une addiction n'en est pas forcément une. Par exemple, tous les consommateurs de cannabis ne sont pas dépendants.

On a donc coutume de distinguer différents stades avant d'atteindre la véritable dépendance.

## 3 Le processus de l'addiction

### A | L'usage récréatif ou expérimental

Il désigne une consommation ou un comportement modéré qui ne porte à aucune conséquence et qui est socialement acceptable. Cette situation peut, parfois, mener au mésusage mais ce passage dépend surtout de l'individu et de son ressenti du moment. Certains produits sont à proscrire de l'usage récréatif car ils créent une dépendance physique quasi-immédiate comme le crack ou l'héroïne.

## B | Mésusage

On parle de mésusage quand la consommation, sans induire encore de dommages médicaux, psychologiques ou sociaux, est susceptible d'en provoquer à court, moyen ou long terme. Le mésusage est différent de l'accoutumance qui désigne la nécessité d'augmenter les doses pour obtenir les mêmes effets, selon les produits. Par exemple, s'enivrer chaque week-end dans un esprit festif.

## C | Abus

Il se caractérise par une consommation ou un comportement répété qui a des répercussions sur la santé, les relations avec les proches, la situation professionnelle et financière voire même des problèmes avec la justice.

Le caractère pathologique de ce mode de consommation est donc à la fois défini par la répétition de la consommation ou du comportement et l'existence de conséquences dommageables. Par exemple, un gamer qui joue habituellement 1 heure ou 2 par jour sur sa console et, qui, progressivement arrive à y passer plus de 6 heures par jour tout au long de la semaine durant les grandes vacances. Son comportement peut avoir un impact sur ses relations avec son entourage : refus de sortie en famille, repas décalé, nuit blanche et conflits avec les parents...

## D | Dépendance

À ce stade, en plus des conséquences liées à l'abus, décrites ci-dessus, la consommation ou le comportement se caractérise par la perte de la maîtrise. Par exemple, la personne addict au sexe ne peut pas passer une demi-journée sans aller sur un site pornographique ou avoir une relation sexuelle non protégée avec des partenaires différents à chaque rapport. Elle va mettre en péril sa santé et celle de sa/son partenaire habituel.

# 4 Les différents types de produits ou d'activités

Les addictions concernent aujourd'hui aussi bien les troubles engendrés par :

- des **produits légaux** : alcool, tabac, médicaments divers, café... ;
- des **substances illégales** : héroïne, cocaïne, cannabis, ecstasy, LSD, amphétamines et cathinones, produits dopants... ;
- les **addictions sans produit** : jeu pathologique, bigorexie (addiction aux exercices physiques destinés à obtenir les muscles les plus gros possibles), addiction au sport, achats compulsifs, troubles des conduites alimentaires, cyberdépendance, addiction au travail, addiction au sexe...

Il faut noter que tous les professionnels ne sont pas d'accord pour classer certaines activités comme des addictions dans la mesure où elles n'ont pas de conséquences graves pour la vie de la personne. Par exemple, l'addiction au travail n'a pas du tout les mêmes conséquences que l'addiction à l'alcool ou aux jeux d'argent.

## 5 La consommation en chiffres (2015)

- **Cannabis** : 1,4 millions d'utilisateurs réguliers.
- **Héroïne** : 600 000 expérimentateurs.
- **Cocaïne** : 450 000 utilisateurs dans l'année.
- **Alcool** : 9 millions d'utilisateurs réguliers ; 3,8 millions de consommateurs adultes à risque.
- **Tabac** : 14 millions d'utilisateurs réguliers.
- **Jeux de hasard et d'argent** : 400 000 joueurs à « risque modéré » ; 200 000 joueurs « excessifs ».
- **Addiction au sexe** : elle concernerait entre 3 % et 6 % de la population française sexuellement active mais il n'y a pas eu d'enquête épidémiologique en France à ce jour. (Inserm).

## 6 Les conséquences des addictions

La dépendance engendre de **nombreux risques psychosociaux** :

- isolement et désocialisation en raison de la peur de l'autre ;
- perte de travail ;
- précarité financière, endettement, voire clochardisation ;
- délinquance, prostitution ;
- accident sur la voie publique ;
- difficultés conjugales et familiales ;
- perte d'emploi ;
- échec scolaire.

Elle entraîne aussi des **risques sanitaires** divers en fonction des produits ou des activités :

- troubles psychiatriques et démences ;
- troubles de la sexualité ;
- cancers ;
- pathologies cardiaques ;

- coma éthylique et cirrhose ;
- insensibilité à la douleur qui mène à des amputations ;
- troubles du sommeil ;
- overdoses ;
- infections, hépatites, sida ;
- emphysème, bronchite chronique ;
- aménorrhée ;
- troubles psychiatriques associés.

## 7 Le traitement

Le traitement des conduites addictives est généralement long. Il doit tenir compte de la dépendance physique et psychique et nécessite une prise en charge pluridisciplinaire : médecins, psychologues, infirmiers, éducateurs spécialisés, diététiciens et assistants sociaux.

Alors que, auparavant, on considérait que la recherche de la guérison passait obligatoirement par l'abstinence, Aujourd'hui, l'objectif premier des prises en charge est plutôt la **réduction des risques** et la recherche d'une certaine fonctionnalité dans la vie quotidienne. Par exemple, on accompagne une personne pour qu'elle garde son emploi, sa vie sociale ou familiale en lui procurant des traitements de substitution afin qu'elle n'ait pas recours à la délinquance pour payer sa consommation.

L'éventail des prises en charge multidisciplinaire est large :

- traitement de substitution : Subutex méthadone champix Baclofène ;
- thérapie cognitive comportementale ;
- thérapie psychanalytique ;
- accompagnement social ;
- groupe de soutien pour les addicts et les familles ;
- thérapie familiale ;
- hospitalisation.

## 8 La prévention des addictions

Au-delà des traitements, la réduction du risque lié aux addictions passe par l'élaboration d'une démarche de prévention collective qui vise à sensibiliser aux dangers des produits et activités, à en décourager l'usage et à la limiter les risques sanitaires et sociaux pour les personnes déjà dépendantes. Par exemple :

- campagne de sensibilisation aux effets de l'alcool ;
- mois sans tabac, tabac info service ;

- message obligatoire pour les organisateurs de jeu sur les dangers de l'addiction ;
- cigarette sans marque et message anxiogène avec photos de cancers ;
- numéros verts pour se faire aider ;
- les salles de shoot et distribution de seringues propres...

Mais il ne faut pas oublier que la première prévention se fait par l'intermédiaire des parents et de l'éducation donnée. Aujourd'hui, il semble évident que les parents ont un rôle à jouer pour limiter, par exemple, la consommation des écrans et des jeux vidéo en proposant des activités qui ne sont pas virtuelles.

## 9 Les associations

Il existe de nombreuses associations et services publics qui viennent en aide aux personnes addictes en fonction de leur degré de dépendance et des produits ou activités consommées. On peut citer :

- l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (ANPAA) ;
- les centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour les usagers de drogue (CAARUD) ;
- la Fédération française d'addictologie (FFA) ;
- les centres d'addictologie qui se situent souvent dans des hôpitaux ;
- le Réseau de prévention des addictions (Respadd) ;
- Addict Aide : Le village des addictions ;
- les Alcooliques Anonymes dont le principe s'est élargi à d'autres types d'addiction : joueurs anonymes, narcotiques anonymes...

**Thèmes associés :** les jeunes et l'alcool. Le tabagisme. La précarité et la pauvreté.

**Question associée :** l'expérimentation de produits addictifs mène-t-elle toujours à la dépendance ?

**Pour aller plus loin :**

- [www.ofdt.fr](http://www.ofdt.fr)
- [www.respadd.org](http://www.respadd.org)