

# Addiction(s) : DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Le mot addiction est aujourd'hui passé dans le langage courant et engendre parfois des confusions. Il est donc nécessaire de définir ce qui relève d'une pratique addictive et ce qui relève d'une addiction.

## PRATIQUE ADDICTIVE

Englobe l'ensemble des pratiques de consommation d'un produit psychoactif (alcool, tabac, médicaments, drogues illicites) ou de l'usage d'un comportement addictif (jeux, smartphone, réseaux sociaux...).

Il y a pratique addictive dès lors qu'il y a usage ou consommation. Il est donc possible d'avoir une pratique addictive sans être dépendant, c'est-à-dire sans en avoir besoin et ressentir un manque.

## Addiction

Maladie qui se caractérise par un besoin irréprensible et permanent (physique et psychologique) de consommer un produit psychoactif ou de pratiquer une activité en dépit des conséquences négatives que cela engendre (santé, famille, relations sociales, travail...).

L'addiction peut avoir un degré de sévérité plus ou moins important : faible, modéré, sévère. L'addiction peut être à un produit ou à un comportement.

source : Aviel Goodman & DSMV (Société Américaine de Psychiatrie)



## MA PRATIQUE EST-ELLE À RISQUE ? SUIS-JE DÉPENDANT ?

DÉTERMINEZ VOTRE NIVEAU DE DÉPENDANCE EN COCHANT LES CASES CI-DESSOUS

### Difficultés de CONTRÔLE vis-à-vis de la substance

- Envie d'arrêter/réduire mais sans succès
- Augmentation de la fréquence ou de la dose
- Temps passé à obtenir, consommer et récupérer
- Désir intense (incontrôlable) de consommer

### DIAGNOSTIC

- Échec dans des tâches habituelles (travail, école, maison)
- Continuer à consommer en dépit des problèmes sociaux induits ou amplifiés par la consommation
- Abandon ou diminution des activités habituelles (hobby, activité sociale)

### USAGES À RISQUE de la substance

- Utilisation même quand le contexte est dangereux
- Consommation en dépit des problèmes physiques/physiologiques

### PROBLÈMES PHARMACOLOGIQUES

- Tolérance : une augmentation importante de la dose pour arriver aux mêmes effets
- Syndrome de manque

ADDITIONNEZ LES CRITÈRES DANS LESQUELS VOUS VOUS ÊTES RECONNUS

**0 à 2 critères** : vous n'êtes pas dépendant

**2 à 3 critères** : addiction faible

**4 à 5 critères** : addiction modérée

**6 critères ou plus** : addiction sévère



Pour en savoir plus, retrouvez nos fiches sur [www.hcrsante.fr](http://www.hcrsante.fr)