

Qu'est-ce que c'est?

Les troubles liés à l'usage de substances impliquent généralement des schémas comportementaux dans lesquels les personnes continuent à prendre une substance malgré les problèmes causés par son usage. Chez certaines personnes, la consommation excessive ou chronique de substances psychoactives peut mener à l'émergence de troubles liés aux substances (TLS). Il est ici question de la consommation d'alcool, de cannabis, des drogues déclarées illicites ou de médicaments ayant un effet sur le système nerveux central.

5 ÉTAPES DE DÉPENDANCES ET SOBRIÉTÉS

1 Précontemplation : La personne n'est pas près de considérer un changement. Il y a souvent une absence d'introspection par rapport à une possible problématique de consommation.

2 Contemplation : la personne reconnaît qu'elle a un problème de consommation, mais n'est pas convaincue du bienfait d'arrêter. Consciemment ou non, elle évalue les bénéfices et risques de consommer/arrêter. La personne peut bénéficier d'une approche motivationnelle.

3 Détermination / Action : la personne est prête et motivée à cesser sa consommation. Elle met en place des stratégies pour cesser, soit en changeant son environnement, ses amis, ses activités, etc.

4 Maintien / Abstinence : la personne veut maintenir sa sobriété et désire harmoniser ses relations avec son entourage.

5 Rechute : La rechute fait partie du processus de sevrage et peut survenir à n'importe quel moment durant le maintien et l'abstinence. Dans ce cas, la personne retourne à l'étape de précontemplation ou contemplation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Québec, environ 4,3 % de la population satisfaisait aux critères pour un trouble lié à une drogue (excluant le cannabis) au cours de leur vie et 0,5 % au cours des 12 derniers mois. Tandis que pour l'abus ou la dépendance au cannabis, ces taux étaient de 6,4 % et de 0,5 % respectivement pour ces mêmes périodes.

Source : inspq.ca

