

LA DÉPENDANCE

Qu'est-ce-que c'est ?

La dépendance se traduit par **un besoin irrépressible et incontrôlable** de consommer **une substance** ou d'effectuer certaines actions. Lorsque ce besoin est assouvi, il procure un certain plaisir. Au contraire, lorsqu'il ne l'est pas, il crée un sentiment de manque (**craving**) dont les conséquences peuvent être plus ou moins importantes selon **le niveau de dépendance** auquel la personne est confrontée.

8 SIGNES DE DÉPENDANCE

- 1 Substance prise en quantité et pendant une longue durée
- 2 Désir persistant ou efforts infructueux pour diminuer ou contrôler l'utilisation
- 3 Beaucoup de temps pour obtenir la substance
- 4 Craving ou manque intense
- 5 Utilisation répétée dans des situations où cela peut être physiquement dangereux
- 6 La substance est prise pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage
- 7 Activités sociales abandonnés ou réduites
- 8 Utilisation répétée

LE SAVIEZ-VOUS?

Il existe 2 types de dépendance.

La dépendance physique

On parle de dépendance physique lorsque l'organisme s'est habitué à une substance au point d'en avoir besoin pour fonctionner. Ainsi, lorsque la personne cesse de consommer cette substance, elle ressent un manque (craving) qui s'accompagne de symptômes : on appelle ça le sevrage.

La dépendance psychologique

La dépendance psychologique est liée aux effets procurés par la substance ou le comportement et au contexte qui l'entoure. Elle est influencée par plusieurs facteurs comme la personnalité de la personne, ses habitudes de vie ou encore son cercle social.

