

Une personne a plus de risque de devenir dépendante dans des moments de vulnérabilité. Une dépendance ne se développe pas du jour au lendemain; il s'agit plutôt d'un processus.

4 CAUSES LIÉES AUX DÉPENDANCES

1 Les antécédents familiaux : La génétique détermine 50 % des risques qu'une personne développe une dépendance.

2 Un manque d'aptitudes à faire face au stress : Le stress est un indicateur important du risque de dépendance, car il peut amener les utilisateurs modérés à consommer plus régulièrement et à devenir dépendants.

3 La pensée négative : La pensée négative, un processus cognitif par lequel on a tendance à tout voir sous un jour sombre ou à réduire ses attentes en envisageant le pire des scénarios, peut rendre une personne mal dans sa peau, irritable, stressée ou insatisfaite de la vie.

4 Un trouble anxieux ou une dépression sous-jacente : Environ 15 à 30 % des personnes aux prises avec une dépendance souffrent également d'anxiété ou de dépression sous-jacente. Les troubles anxieux ou dépressifs peuvent conduire à la toxicomanie s'ils ne sont pas traités.

LE SAVIEZ-VOUS?

Il existe une multitude de tests pour évaluer le comportement addictif.

Cet instrument se compose de deux parties :

1. Une échelle d'autoévaluation
2. Un entretien semi-structuré pour la seconde étape.

Sources : cairn.info
inspq.qc.ca

