



LES TROUBLES LIÉS AUX SUBSTANCES ET AUX DÉPENDANCES

Substances et dépendances

Plusieurs comportements peuvent provoquer une dépendance. On associe habituellement les dépendances à la consommation d'alcool ou de drogues, mais la dépendance peut prendre plusieurs formes. Par exemple, le sport, le travail, les jeux d'argent, les relations, les jeux vidéo, Internet, ou encore, la sexualité, peuvent mener à une dépendance.

La dépendance se manifeste habituellement par le **besoin irrésistible et incontrôlable de consommer ou d'adopter un comportement.**

Certains de ces comportements peuvent être sains lorsque modérés, mais lorsqu'ils **causent une détresse significative ou des difficultés importantes au niveau du fonctionnement social, au travail ou dans une autre sphère de la vie**, on parle plutôt d'un trouble.



DSM-5, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux ("Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders") - American Psychiatric Association (2013)

Les formes de la dépendance



Psychologique

La dépendance psychologique se manifeste par le besoin de consommer ou d'adopter un comportement pour se sentir mieux dans sa peau, pour se détendre ou se donner du courage, par exemple. Elle permet, en quelque sorte, de gérer ou d'apaiser une émotion ou des pensées négatives. La personne est aussi animée par le souvenir du plaisir que lui procure la substance ou l'activité.



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. Selon la nature de la substance, les symptômes de sevrage peuvent être plus ou moins désagréables : maux de têtes, tremblements, nausées, etc. Le sevrage de certaines substances peut, quant à lui, causer des douleurs au point de rendre le sevrage intolérable et peut nécessiter un accompagnement médical.





Impacts sociaux

Les individus vivant avec un trouble lié aux substances ou à la dépendance vont souvent se replier sur eux-mêmes (ou développer un réseau de consommation) et être en retrait de leur famille et de leurs amis. Les proches jouent un rôle important dans le maintien et le renforcement de la consommation ou du comportement. Dans certains cas, l'aide que l'on croit apporter peut avoir l'effet inverse et encourager la dépendance. En effet, on peut vouloir bien faire en :

- minimisant le problème ou en tentant de l'excuser;
- tentant de dissimuler le problème aux yeux des autres;
- l'aidant financièrement, en remboursant ses dettes et en lui prêtant des sommes d'argent.

Ces différentes façons d'agir, même bien intentionnées, peuvent contribuer à maintenir la personne dans ses habitudes de consommation.

Il est possible d'aider et d'être aidé à condition d'être soutenu pour y arriver. C'est pourquoi il est important de ne pas rester seul et de demander de l'aide.

Quand demander de l'aide?

Les signes à surveiller :

- Continuer la consommation ou le comportement malgré les problèmes (physiques, psychologiques ou sociaux).
- Avoir de la difficulté à se fixer/respecter une limite par rapport au comportement ou la consommation.
- Passer beaucoup de temps à essayer de se procurer la substance, à préparer le comportement, ou à se remettre de ses effets.
- Le comportement ou la consommation provoque des difficultés dans les relations amoureuses, familiales, amicales ou professionnelles.
- Le comportement ou la consommation nuit ou mène à l'abandon des activités professionnelles ou de loisirs.
- Devoir augmenter la quantité consommée ou l'intensité du comportement pour arriver à la même sensation recherchée.

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM



RESSOURCES

- **Info-Sociale (8-1-1)**
- **Drogue Aide et Référence** – www.aidedrogue.ca
- **Groupes Familiaux Al-Anon** – www.al-anon.org
Aide et soutien pour les familles et les amis des alcooliques
- **Centre Québécois de Lutte aux Dépendances** – www.cqld.ca
- **Centre Canadien sur les dépendances et l'usage de substances** – www.ccsa.ca
- **Centre de réadaptation en dépendance de Montréal** – www.dependancemontreal.ca
- **Jeu Aide et Références** – www.aidejeu.ca
- **Action Jeunesse de l'Ouest-de-l'Île (AJOI)** – www.ajoi.info
- **Québec sans tabac** – www.quebecsanstabac.ca
- **Centre Dollard-Cormier** - Institut universitaire sur les dépendances / (514) 385-0046
- **Centre de réadaptation Foster** - www.pavillonfoster.org
- **Educalcool** – www.educalcool.qc.ca
- **ToxQuébec** – www.toxquebec.com
Références en toxicomanie au Québec
- **Centre de toxicomanie et de santé mentale** - www.camh.ca
- **Le Grand Chemin** - www.legrandchemin.qc.ca
- **Centre d'Accueil Programme Portage (Ouest de l'Île)** – www.portage.ca

