

Adolescence et addictions

- Définitions, rappels et connaissances
- Dynamique de la dépendance
- Agit en amont, les différents niveaux de prévention

Partie 1 : définitions, rappels et connaissances

La dépendance

Addiction et conduite addictive

Comment s'installent dépendance et addictions ?

Équilibre entre besoin de reconnaissance et affirmation de soi

Bénéfices apparents de la dépendance

Dépendance et circuit de récompense

Dépendance au sein du couple

Dépendance au sein de la famille

Dépendance dans la vie professionnelle

Dépendance et hyper sensibilité

L'information entraîne le changement

Partie 1 : définitions, rappels et connaissances

La dépendance

Addiction et conduite addictive

Comment s'installent dépendance et addictions ?

Équilibre entre besoin de reconnaissance et affirmation de soi

Bénéfices apparents de la dépendance

Dépendance et circuit de récompense

Dépendance au sein du couple

Dépendance au sein de la famille

Dépendance dans la vie professionnelle

Dépendance et hyper sensibilité

L'information entraîne le changement

Partie 2 : dynamique de la dépendance

Le cercle motivationnel de Prochaska et Di Clemente

Le stade précontemplatif

Le stade contemplatif

La mise en action

Le renforcement

Sortie de la boucle ou recommencement

Partie 3 : agir en amont : les différentes échelles d'action

Echelon national et transnational

Echelon régional et local

Au niveau familial

Au niveau individuel, qu'est-ce que je peux faire ?

Première partie

Définitions, rappels et connaissances



La dépendance

Nom complet : dépendance psycho affective =

Maladie chronique de l'identité, maladie du rapport à soi.

Une maladie chronique comme le diabète ou le cancer. Une maladie qui se développe sur une longue durée avec des cycles, des temps de crise et des périodes de rémission.

Une maladie du rapport à soi, de l'identité, de la façon de se sentir signifiant. Comment je sais que j'existe ? Pour qui j'existe ?

Addiction et conduite addictive

du latin *Ad dicere* : être dit à, être aliéné à ...

L'addiction désigne un comportement répété et incontrôlable.

Un comportement qui consomme plus de temps que prévu.

Un comportement orienté plaisir ou vers un soulagement, une atténuation de la douleur physique, mentale ou émotionnelle.

La poursuite du comportement malgré la connaissance de conséquences négatives sur le plan physique, mental, moral, familial ou professionnel.

Comment s'installe une addiction ?

Contrairement à une idée répandue, l'addiction n'est pas due à un manque de volonté. Il s'agit encore moins d'un vice.

La dépendance est le fruit d'une grande souffrance survenue pendant la période de construction de l'identité.

L'addiction a pour origine la conjonction de trois facteurs :

Environnement - Produit - Personnalité

Comment s'installe une addiction ?

Le produit

Il est là, c'est un fait. D'ailleurs, il n'y a pas de société sans drogues.

Nous pouvons le déplorer et trouver que c'est “pas bien”, mais cela n'aura que peu d'effets sur son existence.

Et encore moins sur les revendeurs légaux ou illégaux.

Comment s'installe une addiction ?

L'environnement

C'est votre famille, vos amis, vos relations, le monde dans lequel vous vivez, la culture, les traditions dans lesquelles vous avez grandi.

Là non plus, nous n'avons pas de levier efficace pour agir. Car cet environnement, dans lequel nous avons grandi, était là avant nous.



Comment s'installe une addiction ?

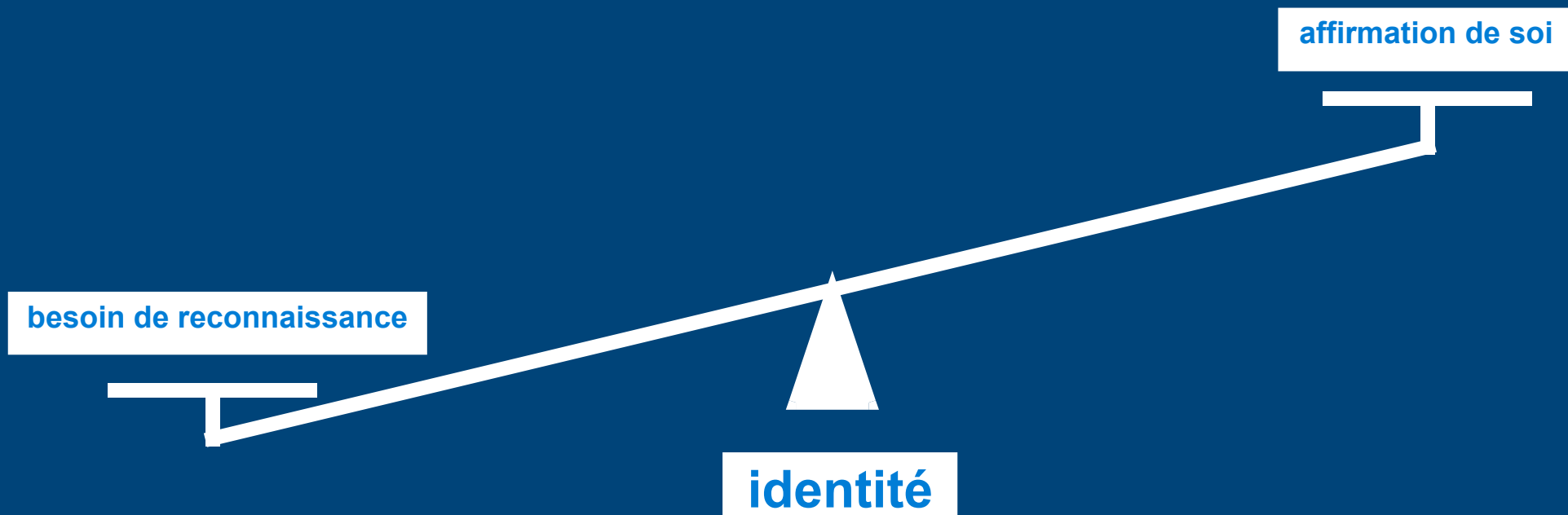
La personnalité

Le meilleur levier face aux risques, ou face à une addiction déjà installée.

Et parmi les différentes composantes de la personnalité, il en est une dont l'impact est primordial :

la recherche du sens de votre vie, la recherche de votre raison de vivre. Parce que le fait de s'interroger et de consacrer du temps à cette question contribue de fait à nous soigner de notre vide existentiel.

Besoin de reconnaissance et affirmation de soi



Bénéfices apparents des addictions

L'apaisement instantané de l'anxiété, or l'anxiété massive est l'une des caractéristiques communes à toutes les personnes dépendantes.

l'économie psychique : moins de nuances, blanc ou noir, bien ou mal, aimant ou méchant, avec nous ou contre nous ...

Le remplissage du temps. L'ennui n'existe plus, il n'a pas le temps d'arriver.

Les transgressions des règles : prendre des risques matériels ou sociaux donne la sensation d'être plus malin que les autres, d'être signifiant ...

Les enfants eux-mêmes retirent un bénéfice apparent d'avoir un parent dépendant : peu cadrant, il les rappelle moins à l'ordre.

Dépendance et circuit de récompense

Si on sur-stimule le système de récompense du cerveau (système de libération de dopamine, sérotonine et acétylcholine), alors se crée un phénomène d'accoutumance. De plus grandes quantités d'hormones deviennent nécessaires pour atteindre la sensation de satisfaction.

L'épuisement du système de récompense du cerveau : à force de les solliciter, en appuyant toujours à fond sur la pédale de libération des récompenses, se produit un phénomène de découplage qui sera extrêmement long à se re-coupler.

Voilà pourquoi il n'y a pas de sortie de la dépendance sans projection mentale vers des buts attractifs à court, à moyen et à long terme.

Dépendance au sein du couple

Dans le couple se joue un jeu de miroir. Pendant ses phases de lucidité, le dépendant a honte, son conjoint est dans la culpabilité, et vice-versa, alternativement.

Lorsque la sexualité ne s'exprime plus que sous l'emprise du produit, le désir tend à disparaître avec l'arrêt du produit.

Dans le cas d'une dépendance de chaque membre du couple à un produit : en général, lorsqu'un des conjoints décide d'arrêter, l'autre fera tout pour le faire replonger.

Dépendance au sein de la famille

A l'origine de la dépendance, on trouve souvent une problématique de honte et de culpabilité. Ces deux émotions constituent un excellent terreau pour l'apparition et le développement de la dépendance.

L'enfant de parent dépendant est sur-responsable. Souvent, le parent se fie et se confie à l'enfant comme à un adulte. Ce faisant, il le parentalise. L'enfant parentalisé porte sur ses épaules cette responsabilité et ne dit rien. Plus tard, il présentera une ou des conduites complètement immatures.

Lorsqu'il existe un symptôme d'addiction chez un des enfants, il est signe d'une souffrance massive dans la famille. Dans les familles strictes, la honte est même souvent préexistante à la conduite addictive.

Dépendance et hyper sensibilité

Dans le cas d'un choc émotionnel, le patient dépendant reçoit le message cent fois plus fort qu'un sujet normal. Une hyper réactivité qui ressemble au mécanisme des allergies. Il existe d'ailleurs des aspects positifs à l'hypersensibilité, comme la capacité de créer ou l'envie d'aider les autres.

L'immense joie est aussi dangereuse que la très grande tristesse pour le sujet dépendant. Les émotions extrêmes, positives comme négatives sont aussi dangereuses pour le sujet dépendant.



L'information entraîne le changement

Ce qu'on étudie change, inéluctablement.

Dans cette perspective, participer à des groupes de parole, des ateliers de connaissance de soi, des modules d'information sur les processus cérébraux liés à la dépendance fait évoluer l'image de soi et l'estime personnelle.

Plus le sujet est informé sur sa pathologie, mieux il peut évoluer. Et il en est de même pour sa famille. L'information sur la maladie aide toujours à guérir et à se soigner.

De la dépendance à la redondance ...

On s'arrête pour vivre bien, pour vivre mieux. On ne s'arrête pas juste pour s'arrêter. L'arrêt est un moyen, pas un but.

Sur une année, avec une prise en charge adaptée, on estime à un tiers la proportion de patients qui sortent de la dépendance.

Poursuivre l'accompagnement bien au delà de l'arrêt des symptômes et dans une approche multi dimensionnelle est une des conditions pour évoluer de la rémission à la guérison.

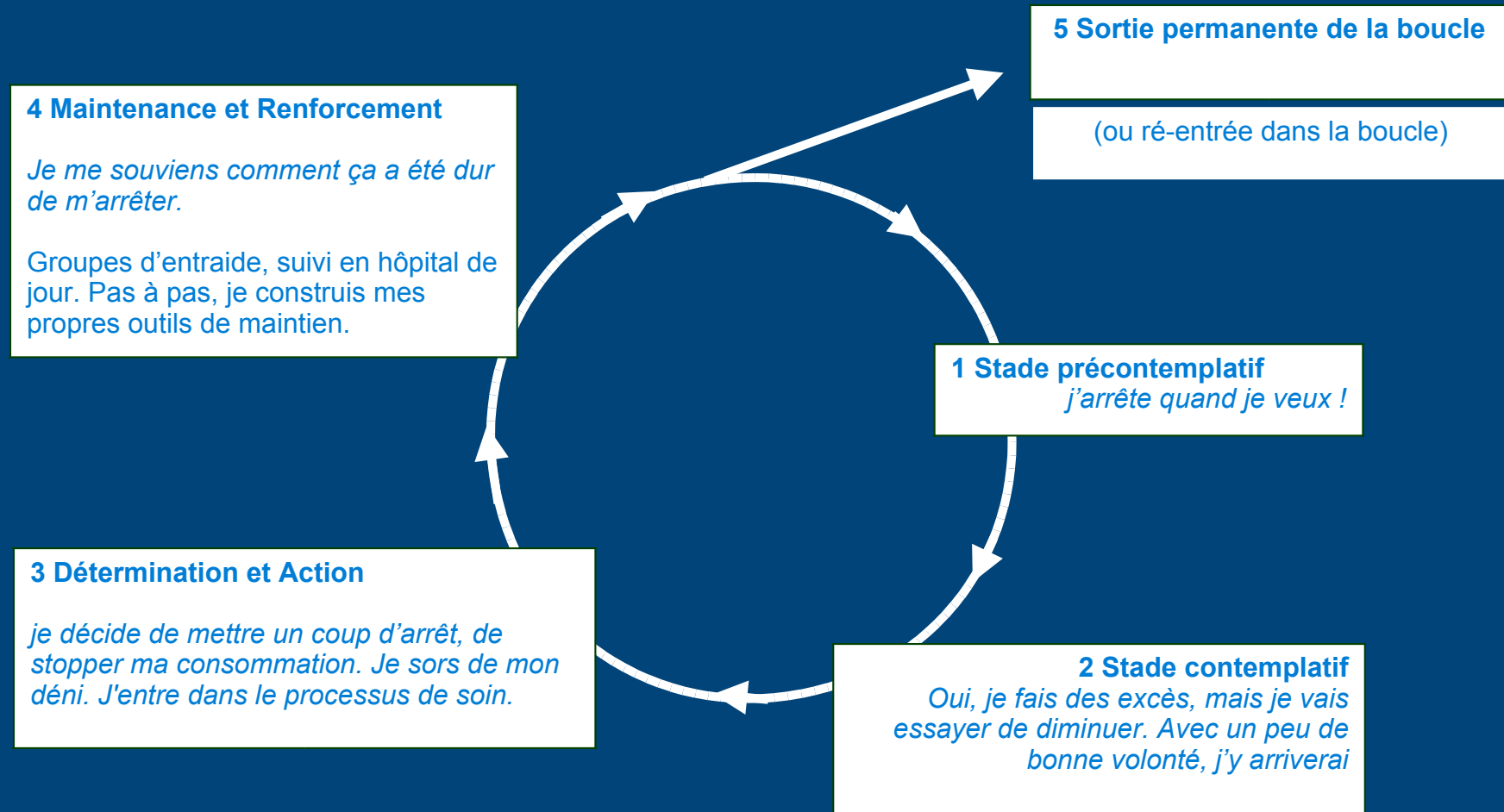
*La dépendance, c'est n'avoir ou n'en faire jamais assez.
La redondance, c'est avoir ou faire plus que nécessaire.*

Seconde partie

Dynamique de la dépendance



Le cercle motivationnel de Prochaska et Di Clemente



Le cercle motivationnel de Prochaska et Di Clemente

Le stade précontemplatif ou stade du déni :

j'arrête quand je veux !

Le déni est un processus inconscient qui vise à masquer les états avant-coureurs de la dépression qui devra être traversée au moment du sevrage.

Il peut prendre de très nombreuses formes. Et plus il y a de complications physiques, plus le déni est puissant.

Le cercle motivationnel de Prochaska et Di Clemente

La mise en action :

je décide de stopper ma consommation.

C'est le moment de la sortie du déni. Elle se traduit par la recherche et la prise de contact avec une structure de soin, un service d'accueil en addictologie.



Le cercle motivationnel de Prochaska et Di Clemente

Le renforcement :

A ce stade, les capacités à anticiper sont encore fragiles et il est essentiel de continuer à renforcer les projections vers des buts désirés et une vie libre et agréable.



Le cercle motivationnel de Prochaska et Di Clemente

Sortie de la boucle ou recommencement :

Avec une prise en charge adaptée et pluri dimensionnelle, et avec un engagement univoque du patient, on évalue à trente pour cent le nombre de sorties de la boucle au bout d'une année.

Pour agir et aider la personne dépendante, il est essentiel de reconnaître d'abord à quel stade de cette dynamique la personne dépendante se trouve.



Troisième partie

Agir en amont, les différentes échelles de la prévention



Echelon national et transnational

Enquêtes et traitements statistiques :

Exemple : résultats de l'enquête ESPAD 2024.

Campagnes d'information, de sensibilisation

Exemples : clips de sensibilisation.

Appui de structures d'accueil et d'orientation

Exemples : Observatoire Européen des Drogues.

Association Addictions France

Partie 3 : agir en amont : les différentes échelles d'action

Echelon national et transnational — Enquêtes et traitements statistiques

Résultats de l'enquête ESPAD 2024

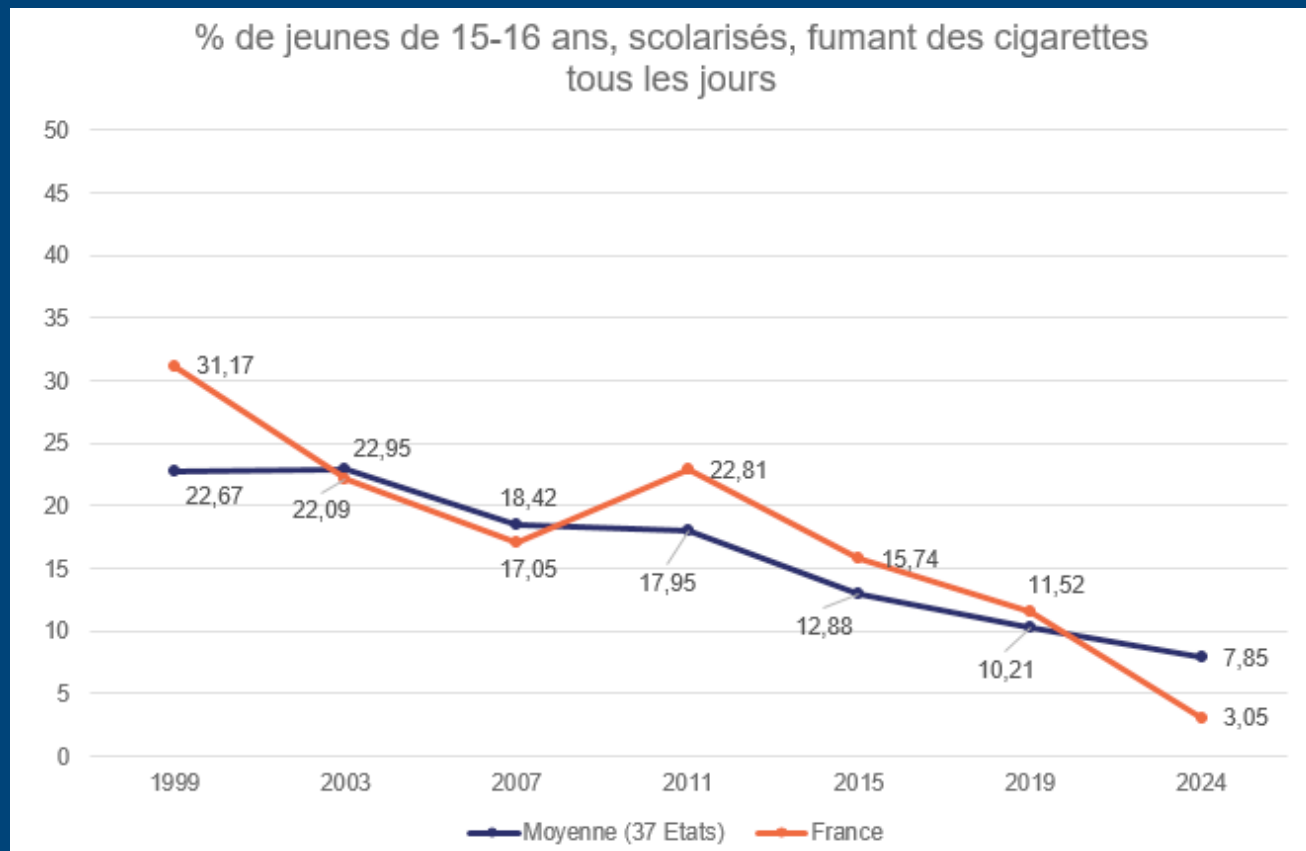
ESPAD : European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs

L'édition ESPAD de 2024 marque 30 ans de veille sur les comportements à risque chez les jeunes âgés de 15 à 16 ans et scolarisés en Europe.

En 2024, 113 882 élèves ont été interrogés via des formulaires anonymes par des équipes de recherche indépendantes dans les pays participants. Les résultats de cette étude contribuent à une meilleure compréhension des usages de substances psychoactives et de leur accessibilité.

Résultats de l'enquête ESPAD 2024

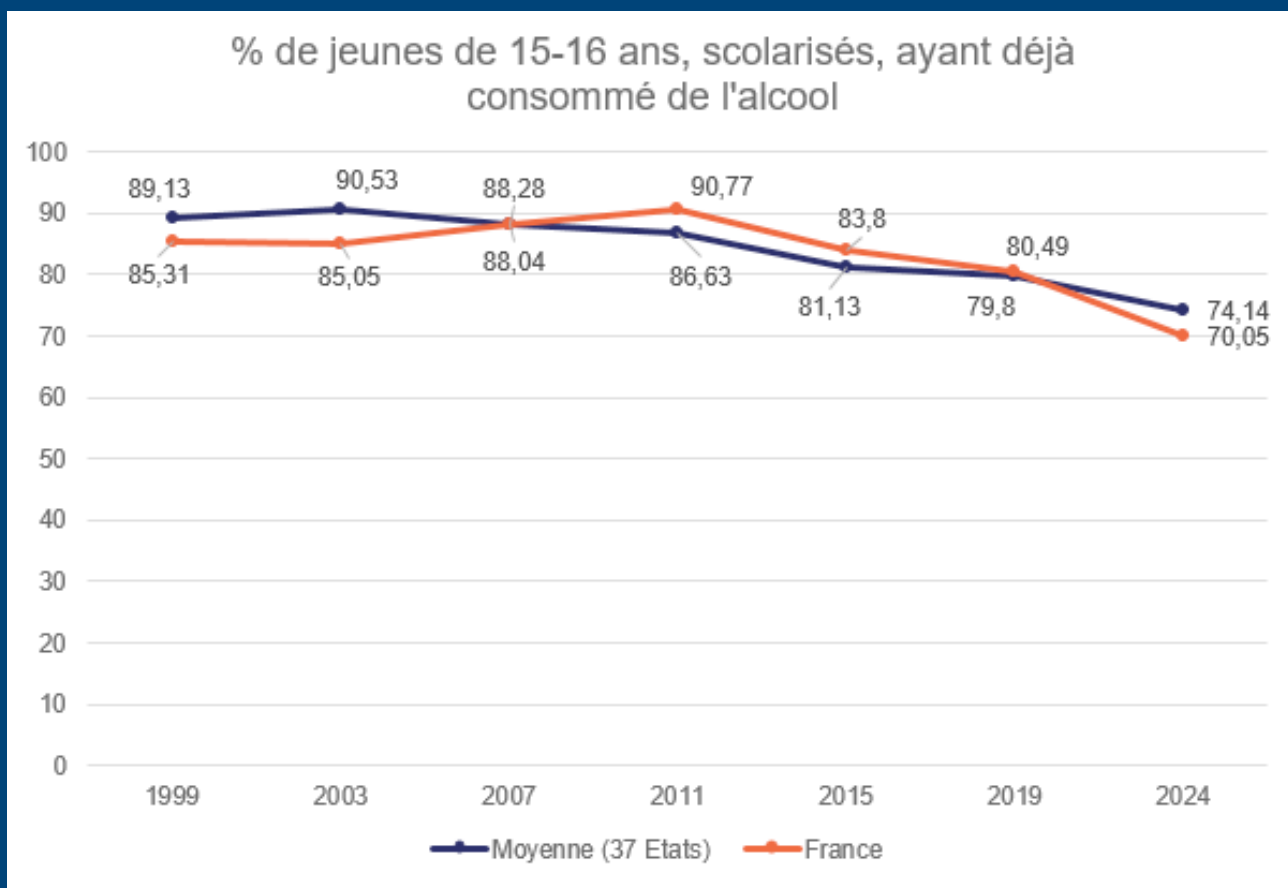
Tabac : baisse massive du tabagisme quotidien



La France fait maintenant partie des 14 pays où l'usage quotidien est inférieur à 5%.

Résultats de l'enquête ESPAD 2024

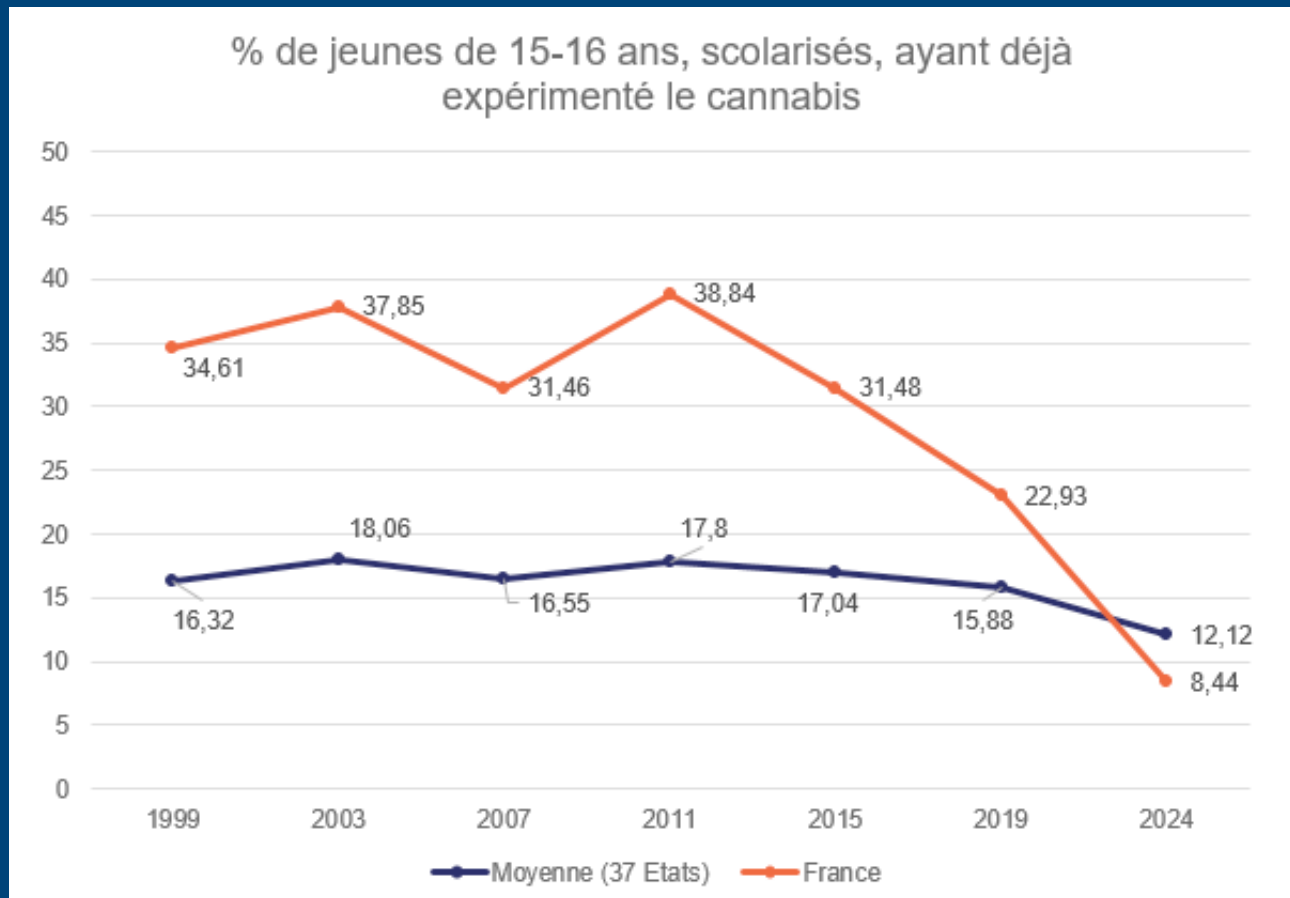
Alcool : les niveaux sont en baisse



Les niveaux restent élevés en 2024, avec une moyenne de 30 % en Europe et 22 % en France

Résultats de l'enquête ESPAD 2024

Cannabis : une baisse spectaculaire depuis 30 ans



Forte diminution depuis 2019. Les usages “au cours du dernier mois” ont suivi aussi une tendance similaire, passant de 21 % en 1999 à 4,3 % aujourd’hui.

Campagnes d'information, de sensibilisation

Exemples : clips de sensibilisation.

Communication autour des relais

L'accueil de première intention auprès d'un addictologue

L'accompagnement ambulatoire avec les CSAPA

La réduction des risques avec les CARUD

L'hospitalisation en service d'addictologie

Les séjours longs en centres de post-cure

Les communautés thérapeutiques

L'accompagnement en hôpital de jour

Les associations d'anciens consommateurs

L'accompagnement thérapeutique



Echelon régional et local

Organisation d'actions ponctuelles de sensibilisation

interventions auprès de structures accueillant les publics concernés



Au niveau familial

Augmenter la fréquence et la durée des temps partagés sans écrans

Transmettre et vivre en accord avec des valeurs utiles au bonheur

Chercher l'équilibre entre les objectifs et les valeurs



Au niveau individuel

M'informer sur les conséquences de la consommation de produits psychoactifs autant que sur leur apparent attrait.

Renforcer mon système immunitaire face aux risques d'addiction :

à travers la découverte de mes propres valeurs

à travers la recherche du sens que je souhaite donner à ma vie.

à travers une plus juste connaissance de moi

Merci

