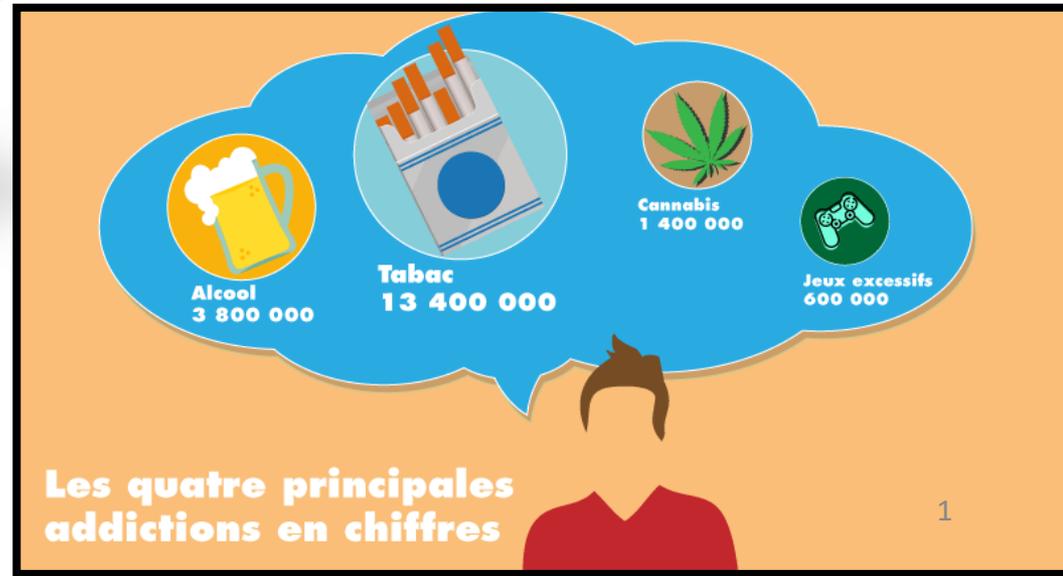


LE PROBLEME DES ADDICTIONS



DEFINITION

- L'**addiction, dépendance** ou **assuétude**, est une conduite qui repose sur une envie répétée et irréprouvable de faire ou de consommer quelque chose en dépit de la motivation et des efforts du sujet pour s'y soustraire.
- Le sujet se livre à son addiction (par exemple : utilisation d'une drogue, la participation à un jeu d'argent, ou encore un usage abusif des jeux vidéo), malgré la conscience qu'il a — le plus souvent — d'abus et de perte de sa liberté d'action, ou de leur éventualité.
- Une addiction se manifeste par un phénomène de manque lorsqu'on est privé d'un besoin non vital (exemples de besoins vitaux : nourriture, sommeil...). Cette addiction est dite grave si son sevrage (arrêt) entraîne de la violence ou de l'agressivité.
- L'anglicisme *addiction* est au sens courant souvent synonyme de toxicomanie et désigne tout attachement nocif à une substance ou à une activité.



[Les jeunes et le tabac : une relation dangereuse - Vidéo | Lumni](#)

ADDICTION CHEZ LES ADOLESCENTS : COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER

L'ADDICTION : DÉFINITION

Un adolescent dépendant ou addict à une substance perd sa capacité à **arrêter** de consommer quand il veut et quand il peut. L'arrêt de la consommation n'est plus seulement une question de volonté, mais aussi de possibilité. Plus l'usage sera **précoce**, plus les risques pour l'avenir seront importants.



LES SUBSTANCES

Toutes les substances n'entraînent pas une addiction. On différencie les addictions aux substances psychoactives et les addictions comportementales. On parle d'**addiction** pour l'alcool et le cannabis, et d'**usage problématique** pour les jeux vidéo. Il n'existe pas de consensus scientifique au sujet de l'addiction aux **écrans**.



L'INFLUENCE DE L'ATTITUDE PARENTALE

Si la place et l'influence des **pairs** semblent rivaliser par périodes avec celles des parents, elles ne les égalent jamais. Le **maintien** d'un **lien** parents/ enfants de qualité est un **facteur protecteur** (parmi d'autres).



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

L'**esprit critique**, la **régulation** des émotions et la capacité à mener un **raisonnement logique** en inhibant l'impulsivité sont importantes dès l'enfance. L'école et les parents contribuent à l'apprentissage de ces compétences.

PERTE DE CONTRÔLE ET CONSÉQUENCES



L'impossibilité de résister à l'envie de consommer a des conséquences **négatives** associées à l'usage (ex : désocialisation, chute des notes, **vol**, mise en danger...) Un des risques de l'alcool ou du cannabis, c'est de ne plus percevoir le danger car ces drogues **annihilent** la peur comme signal d'alerte aidant à se protéger.

DE L'USAGE À L'ADDICTION

1. L'usage **simple** - recours à une substance ou un comportement sans dommages à court et long termes.
2. L'usage **nocif** -> usage répété, susceptible d'engendrer des conséquences négatives médicales, psychiques ou sociales.
3. La **dépendance** -> le produit devient le centre de l'existence, et la personne perd le contrôle au point de continuer à consommer malgré les conséquences.



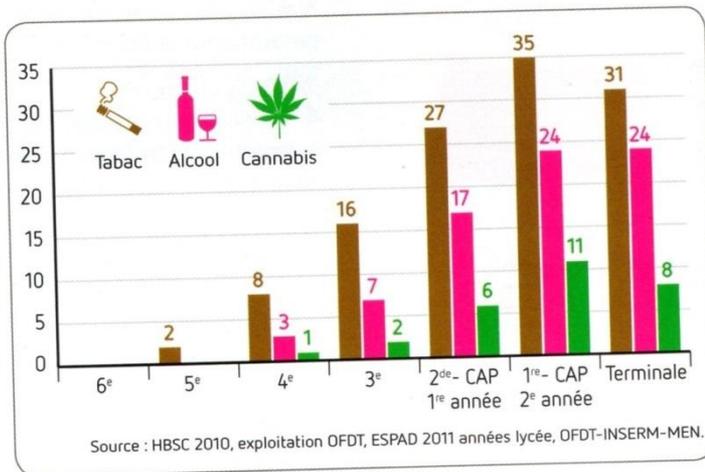
MAINTENIR UN LIEN PARENT/ ADO DE QUALITÉ

Un ado a besoin de sentir qu'il peut **parler** de conduites potentiellement dangereuses sans générer de la panique et/ou de la colère chez ses parents. Répéter en boucle « c'est dangereux/ illégal » ou « tu ruines ta scolarité » sont inefficaces car l'adolescent le sait déjà. Il n'est **pas** dans une situation de **déficit d'information**.

ESTIME DE SOI ET CAPACITÉ DE RELATIONS AUX AUTRES, D'AUTRES FACTEURS PROTECTEURS

Deux autres éléments sont des facteurs protecteurs :

- s'insérer dans un **groupe** et trouver sa place dans la société,
- atteindre les **objectifs** que l'on s'est soi-même fixés.



Tout débute au collège et se banalise ensuite

Usages réguliers des principaux produits actifs parmi les collégiens en 2010 et les lycéens en 2011 selon le niveau scolaire, en métropole (%).

Les dangers des jeux vidéo

Un élève sur huit aurait un usage « problématique » du jeu vidéo. C'est ce qu'indique une enquête menée auprès de 2 000 élèves de la quatrième à la première [...]. Avec plus de 11 écrans à domicile, les adolescents [...] de cet échantillon sont suréquipés : 84 % d'entre eux ont une console de jeux et 74 % une tablette ; les trois quarts des lycéens (60 % des collégiens) ont un ordinateur dans leur chambre.

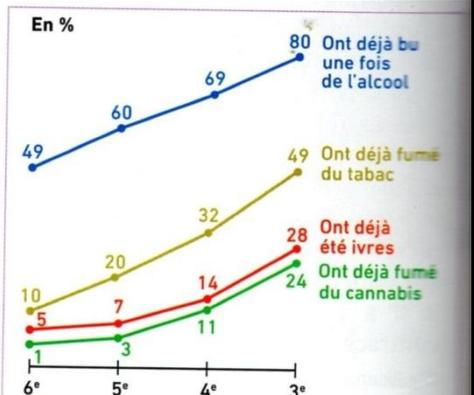
De *Candy Crush* à *World of Warcraft* en passant par les *Sim's* ou *GTA V*, le jeu vidéo est pratiqué au moins une fois par semaine par 86 % des élèves interrogés, les garçons étant nettement plus nombreux que les filles. [...] Le temps passé devant un écran « atteint parfois cinq à six heures quotidiennes, y compris en semaine », souligne l'enquête. [...]

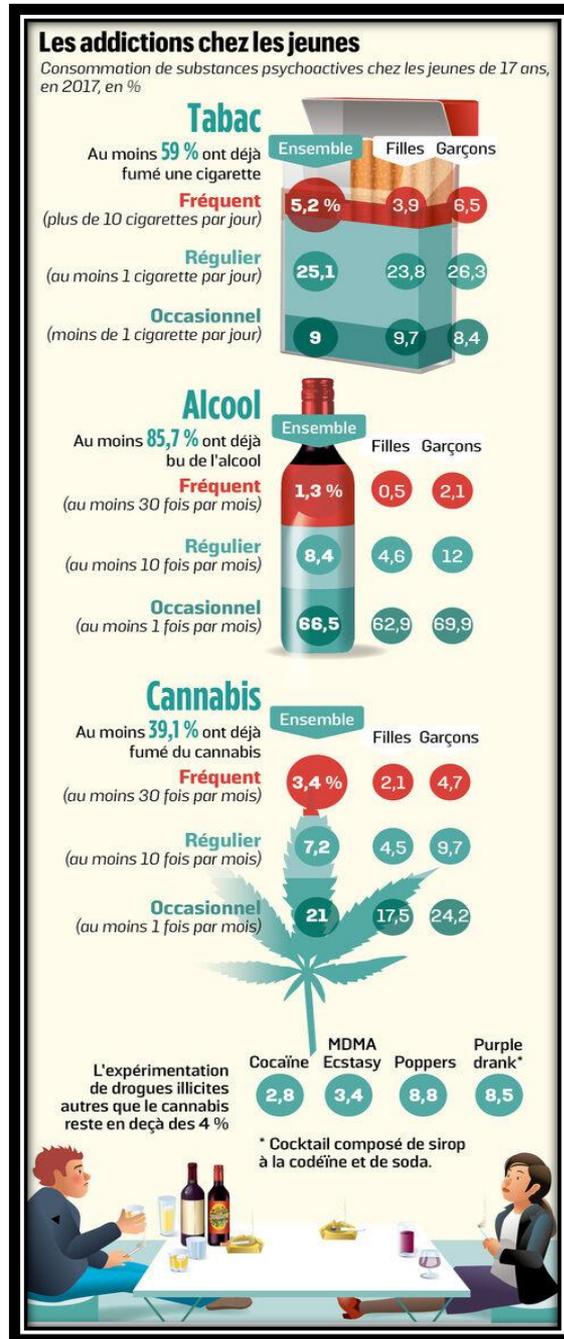
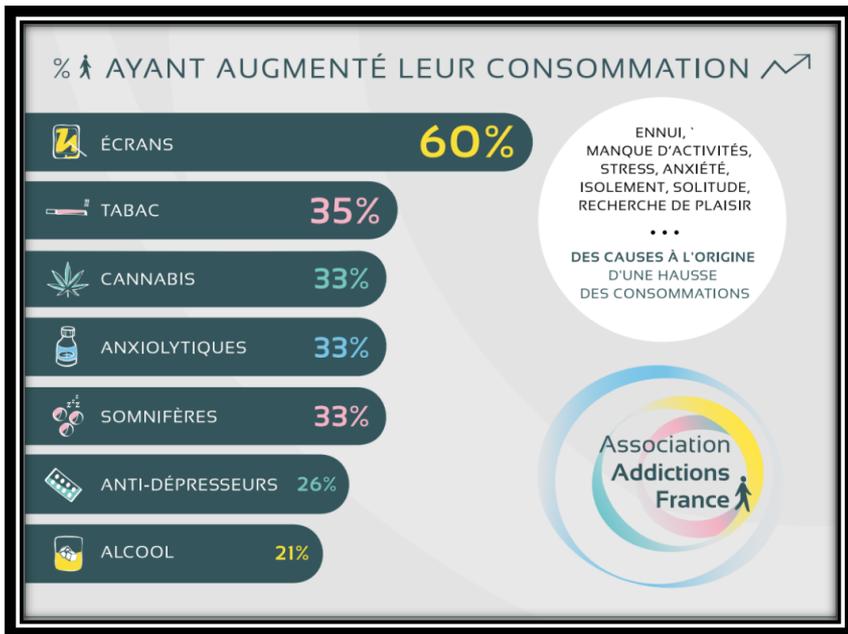
Fait préoccupant : dès le collège, plus de huit garçons sur dix ont déjà joué à un jeu classé PEGI 18 (système européen d'information), c'est-à-dire déconseillé aux mineurs, comme par exemple *Grand Theft Auto (GTA V)*, *Call of Duty*, et *Assassin's creed*. Des jeux aux contenus violents qui inquiètent les spécialistes. [...] Face à ces objets qui ont envahi le quotidien, le fait d'établir des règles (durée limitée autorisée, contrôle parental...) agit comme facteur de protection.

■ Pascale Santi, « Un ado sur huit aurait un usage problématique des jeux vidéo », *lemonde.fr*, 17/12/2014.

Des drogues dès le collège

(Observatoire des drogues et de la toxicomanie, *Tendances* n° 106, décembre 2015.)





Connaître les effets des produits psychoactifs

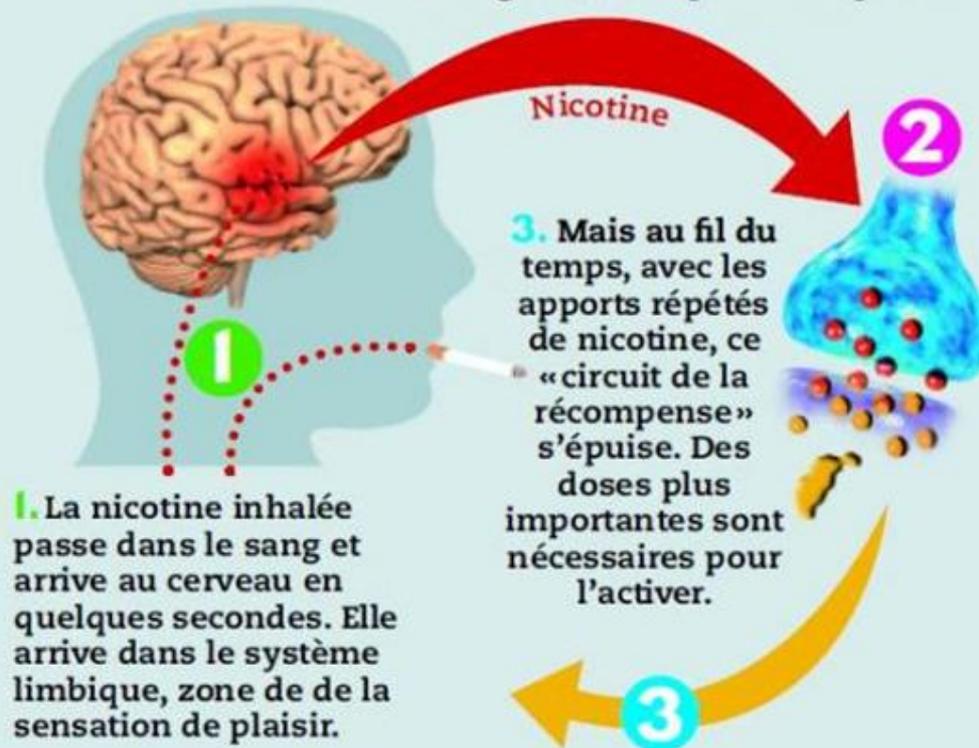
	Définition	Principaux effets et dangers, en plus du risque important de dépendance
Tabac 	Plante qui contient de la nicotine	<ul style="list-style-type: none"> • accélération du cœur • troubles de l'appareil respiratoire • maux de tête, vertige • cancer du poumon, du larynx
Alcool 	Résultat de la fermentation de végétaux riches en sucre	<ul style="list-style-type: none"> • nausées, vomissements, coma • ivresse, somnolence, agressivité • anxiété, dépression • maladie du foie, du système nerveux, cancers
Cannabis 	Plante avec un produit actif	<ul style="list-style-type: none"> • augmentation du pouls, gonflement des vaisseaux sanguins, nausées • somnolence, hallucinations • difficulté de concentration et manque de dynamisme, risque d'infections respiratoires, décrochage scolaire • angoisses, exacerbation de certaines maladies psychiatriques, impact neuronal chez l'adolescent avec possible baisse du Q.I.

NB: Les réactions sont variables en fonction des personnes et de la composition du produit consommé.

JE MONTRE

LA DÉPENDANCE, MODE D'EMPLOI

2. La nicotine reproduit l'effet de l'acétylcholine, provoquant la libération de dopamine et engendrant un épisode de plaisir.



De la consommation à la revente : un cycle infernal

Mario n'a que 16 ans lorsqu'il fume un premier joint, puis il tombe progressivement dans le trafic de drogue. Mercredi, il comparait devant le tribunal. Déjà en 2013, un jeune homme avait déposé plainte pour violences et menaces lors d'une transaction. Mario avait été remis en liberté pour « poursuite d'enquête » avec interdiction formelle de consommer et vendre des produits stupéfiants. [...] En 2015, les gendarmes retrouvent de la drogue chez lui. « Heureusement que j'ai été arrêté », confiera d'ailleurs le prévenu qui assure avoir pris la voie de la rédemption depuis son interpellation au mois de février. Sa peine : 10 mois de prison avec sursis, assortie d'une mise à l'épreuve de deux ans et l'injonction thérapeutique afin de traiter sa dépendance au cannabis.

D'après C. Wyremblewski, « Trafic de drogues à Bergues : "Heureusement que j'ai été arrêté" », www.lavoixdunord.fr, 2015.

0,2 g D'ALCOOL
PAR LITRE DE SANG C'EST :

ZÉRO

VERRE D'ALCOOL
.....RIEN.....
NIET, NIENTE, NADA, NICHTS,
FOYE, KEUD, PEANUTS,
QUE DALLE, QUE TCHI,
WALOU...

DÉSORMAIS, LE TAUX D'ALCOOL AUTORISÉ EST 0,2 GRAMME PAR LITRE DE SANG POUR TOUS LES PERMIS PROBATOIRES. Au-delà de cette limite, ils risquent un retrait de 6 points, une amende forfaitaire de 135 € et une immobilisation de leur véhicule. Un seul verre suffit à dépasser ce seuil. 0,2 g/l, c'est zéro verre d'alcool.

 **SÉCURITÉ ROUTIÈRE**
TOUS RESPONSABLES

DÉSORMAIS, LE TAUX D'ALCOOL AUTORISÉ EST 0,2 GRAMME PAR LITRE DE SANG POUR TOUS LES PERMIS PROBATOIRES. Au-delà de cette limite, ils risquent un retrait de 6 points, une amende forfaitaire de 135 € et une immobilisation de leur véhicule. Un seul verre suffit à dépasser ce seuil. **0,2 g/l, c'est zéro verre d'alcool.**

Protéger des conséquences
indirectes de l'addiction

TABAC

Origine : Végétale

Mode d'utilisation
Fumé

Effets
Stimulation physique et intellectuelle passagère, détente.

⚠ Dangers
Bronchites chroniques, accidents cardio-vasculaires, cancers.

Dépendance
Psychique forte et physique chez les consommateurs réguliers.

LES EFFETS DES DROGUES LES PLUS COURANTES

(Site internet *Filsantéjeunes*, www.filsantejeunes.com)

ALCOOL

Origine : Végétale

Mode d'utilisation
Bu

Effets
Diminution de l'anxiété, somnolence, agressivité.

⚠ Dangers
Immédiat : risque d'accident sur la voie publique, coma éthylique en cas de forte absorption. À long terme : complications hépatiques, complications psychiatriques et neurologiques.

Dépendance
Psychique et physique, progressive mais forte pour les grands dépendants, en cas de sevrage brutal risque de *delirium tremens*.

CANNABIS

Origine : Végétale
Herbe, résine, huile

Mode d'utilisation
Fumé (cigarettes, pipe à eau), ingéré sous forme de gâteau ou d'infusions.

Effets
Euphorie, détentes, intensification des perceptions.
Durée : 2 à 4h.

⚠ Dangers
Baisse de concentration, oublis, anxiété, risques d'accidents de voiture, fringales, crises de panique, maux de tête, états dépressifs, somnolence. Pour le cannabis fumé, mêmes risques que pour le tabac.

Dépendance
Besoin d'augmenter la consommation pour obtenir les mêmes effets.

La « publicité » faite aux drogues

Au-delà de l'interdiction d'usage et de trafic, le législateur a cherché à interdire ce qui pouvait favoriser ces actes. Faire la promotion de la drogue, que ce soit de son usage ou de son trafic, est punissable de 5 ans de prison et 75 000 € d'amende [...]. Cette infraction se décline en deux types d'actes distincts.

La loi punit les personnes qui cherchent à inciter d'autres personnes à utiliser des stupéfiants ou à en faire le trafic. [...] Par ailleurs, il est interdit de présenter sous un jour favorable l'usage ou le trafic de stupéfiants. Cela concerne aussi bien les articles de presse que les discours ou les représentations (images) idéalisées de la drogue. Cette incrimination peut faire obstacle à la liberté d'expression. [...]

Le législateur a voulu encadrer le discours autour des drogues, mais ces infractions sont parfois difficiles à établir.

■ www.drogues-info-service.fr

AUGMENTER LES TAXES SUR LE TABAC

FAIRE BAISSER LE NOMBRE DE MORTS ET DE MALADES

Des taxes sur le tabac plus élevées = moins de fumeurs, moins de morts et des communautés en meilleure santé.

 Organisation mondiale de la Santé

JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC, 31 MAI
www.who.int/world-no-tobacco-day/fr

La journée mondiale sans tabac

(Affiche de l'Organisation mondiale de la santé pour la journée mondiale sans tabac, le 31 mai 2014.)



Etape 1 : Après avoir lu attentivement les documents et le site, puis pris des notes sur ce qui vous semble intéressant, Vous allez par groupe de 4 racontez une histoire à laquelle ensuite vous devrez donner vie devant la classe (celle-ci doit être plausible, réaliste).

Etape 2 : **Présenter votre ami(e)** :

vous avez un ou une ami(e) de votre âge qui a des passions (que vous devez présenter), un niveau scolaire (à définir aussi), tout comme sa situation familiale (parents mariés, divorcés, disputes très fréquentes, violences...) ses qualités et défauts...

Ainsi vous allez créer l'avatar de votre meilleur(e) ami(e).

Situation avant la ou les addictions.

Etape 3 : Définir la ou les causes qui vont mener à l'addiction (Problèmes familiaux, sentimentaux, scolaires (harcèlement)...).

Pensez à les expliquer afin de mettre en lumière la déchéance.

Etape 4 : Raconter les conséquences de cette décadence sur lui, sur vous, votre relation, sa famille...

Etape 5 : Comment allez-vous l'aider, concrètement. Penser à conclure votre histoire.