

Cahier engagé

ADDICTIONS ET SANTÉ MENTALE



32 pages de jeux et exercices pour apprendre à déconstruire nos représentations, s'instruire et s'engager dans la lutte contre les addictions.

l'atelier
PRENDS
EN MAIN TA SANTÉ



@atelierprev



LeCripsIDF

AVANT-PROPOS

Le Crips Île-de-France, association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la Région Île-de-France, est un acteur reconnu en matière de prévention et de promotion de la santé, ainsi que dans la lutte contre le VIH/sida. Nous travaillons sur quatre sujets en particulier : la vie affective et sexuelle, la prévention des consommations de drogues, l'hygiène de vie et le bien-être. La lutte contre les discriminations est une approche transversale à nos thématiques qui permet d'agir sur l'environnement des publics que nous touchons pour renforcer notre impact. **L'Atelier** est un espace d'information, d'écoute et de prévention pour les 13/25 ans, ouvert par le Crips à Pantin.

Ce cahier est à destination des jeunes de 16 à 25 ans ayant envie de se renseigner et de mieux comprendre les enjeux liés aux addictions. Ceux-ci se situent à la croisée de plusieurs de nos thématiques dont la santé mentale, la lutte contre les discriminations et la prévention liée aux consommations de drogues. Cette édition des cahiers engagés s'inscrit dans la continuité du travail réalisé dans les éditions précédentes et traduit notre volonté de vulgariser les enjeux de santé auprès des jeunes en adoptant une démarche positive et non moralisatrice de la prévention.



GLOSSAIRE

ABSTINENCE

Fait de se priver de certaines choses.

ACCUEIL INCONDITIONNEL

Accueil qui ne dépend d'aucune condition.

ADDICT

Se dit d'une personne dépendante à un produit ou un comportement.

ANTIDÉPRESSEUR

Médicament utilisé pour lutter contre la dépression.

ANXIOLYTIQUE

Médicament qui apaise l'anxiété.

BIEN-ÊTRE

État agréable physique et/ou mental qui résulte de la satisfaction des besoins de l'existence.

CJC

Consultation jeunes consommateurs, destinées aux jeunes de moins de 25 ans en questionnement sur leur consommation, et à leur entourage.

COMPULSION

Force qui pousse une personne à accomplir un acte.

CONSOMMATION EXCESSIVE

Consommation susceptible de provoquer des dommages physiques, affectifs, psychologiques ou sociaux pour le consommateur et pour son environnement proche ou lointain.

HÉRÉDITÉ

Dans ce contexte, transmission des caractéristiques génétiques.

LICITES/ILLICITES

Les produits licites sont ceux qui sont autorisés par la loi à l'inverse des produits illicites dont l'usage et/ou la vente sont interdits. Les produits licites sont pour autant réglementés dans leur usage et leur vente.

MESURES RÉPRESSIVES

Mesures visant à punir, interdire des comportements, des actes.

NEUROTRANSMETTEUR

Molécule permettant la transmission d'informations au système nerveux.

OPIOÏDES

Substances naturelles ou fabriquées en laboratoire. Ces substances sont appelées « psychoactives », car elles agissent dans les zones du cerveau responsables du contrôle de la douleur. Les opioïdes produisent un effet analgésique et peuvent provoquer de l'euphorie.

PATHOLOGIE

Trouble, maladie.

SANTÉ MENTALE

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

STIMULUS

Facteur qui déclenche une réaction.

SUBSTITUT NICOTINIQUE

Produit médicamenteux qui aide à l'arrêt du tabac par un apport de nicotine sous différentes formes : patches, chewing-gums, etc. Depuis 2019, ils sont remboursés à 65% par l'Assurance maladie.

TOLÉRANCE

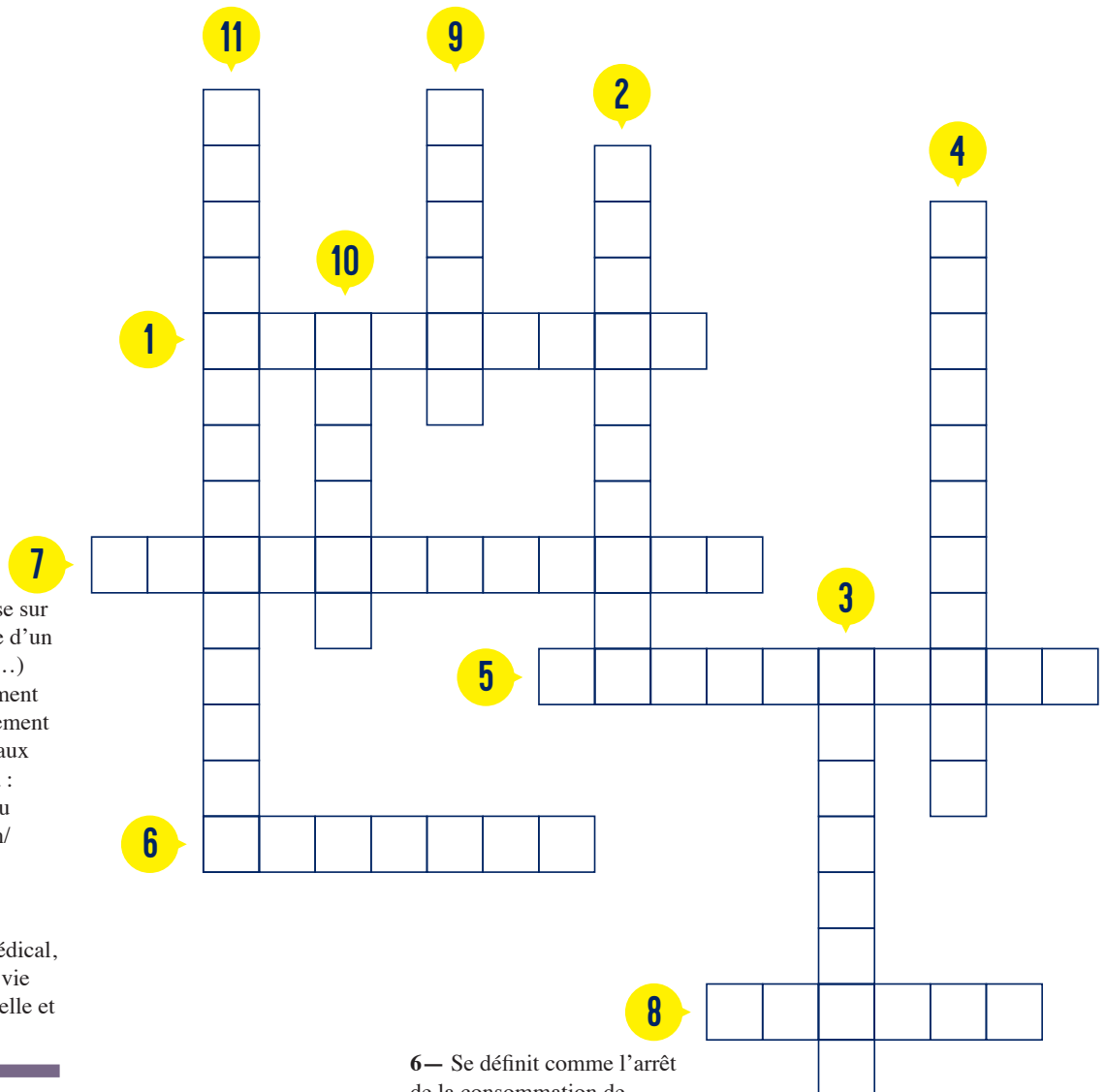
Dans ce contexte, résistance ou aptitude à supporter les effets d'un produit.

USAGE SIMPLE

consommation ponctuelle ou régulière qui n'induit pas de conséquence nocive immédiate mais comportant cependant des risques dans certaines situations.

FRANÇAIS

MOTS CROISÉS



1— Pathologie qui repose sur la consommation répétée d'un produit (licite ou illicite...) ou la pratique anormalement excessive d'un comportement (jeux, temps sur les réseaux sociaux...) qui conduit à :

- une perte de contrôle du niveau de consommation/pratique,
- une modification de l'équilibre émotionnel,
- des troubles d'ordre médical,
- des perturbations de la vie personnelle, professionnelle et sociale (Inserm).

2— Nom du circuit neuronal qui sert à maintenir un équilibre en renforçant certains comportements essentiels au bon fonctionnement de notre organisme (manger, activité sexuelle...). Ce circuit est perturbé lors de l'addiction car il est monopolisé par le produit/ le comportement addictif, ce qui peut pousser à négliger des besoins vitaux.

3— Neurotransmetteur souvent appelé "molécule du plaisir". Il est particulièrement élevé juste avant une récompense et sa libération est perturbée par la prise de drogue.

4— Contraction de "endogène" (=produit à l'intérieur) et « morphine ». Molécules produites naturellement dans le cerveau. Elles jouent un rôle clé dans le système nerveux central en régulant la perception de la douleur. Elles participent aussi aux sensations de bien-être et de plaisir ainsi qu'à la régulation de l'humeur. (Maad digital)

5— Phénomène physiologique qui conduit à consommer à nouveau pour ne pas subir les effets désagréables du manque.

6— Se définit comme l'arrêt de la consommation de drogues. Il s'accompagne d'un ensemble de symptômes traduisant un état de manque. (Drogues Info Service)

7— Besoin de quantité toujours plus grande pour obtenir l'effet recherché. On peut aussi parler de tolérance.

8— Manifestation physique et psychologique due à l'absence de produit ou de comportement. Pousse à la consommation / au comportement pour éviter ces symptômes. (Santé publique France)

9— Terme stigmatisant qui décrit une personne souffrant d'addiction.

10— Toute substance psychotrope ou psychoactive licites ou illicites qui perturbe le fonctionnement du système nerveux central (sensations, perceptions, humeurs, sentiments, motricité) ou qui modifie les états de conscience. Elle peut apaiser, stimuler ou provoquer des hallucinations.

11— Addiction à plusieurs substances/comportements.

EXERCICE 2

GÉOMÉTRIE

LE TRIANGLE D'OLIEVENSTEIN

Remplace le nom des trois facteurs qui ont un impact sur la consommation de produits.

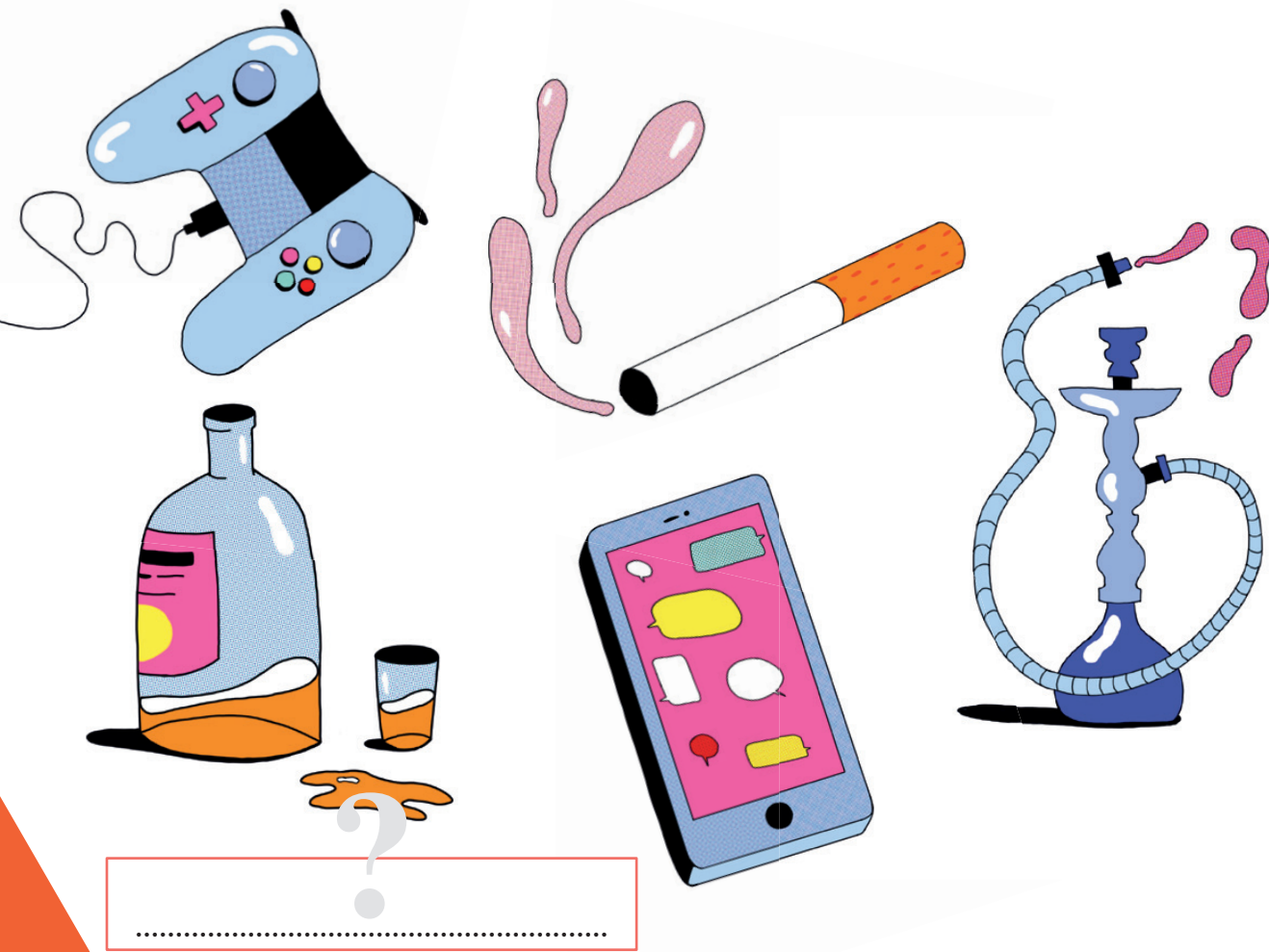
L'INDIVIDU

LE PRODUIT/COMPORTEMENT

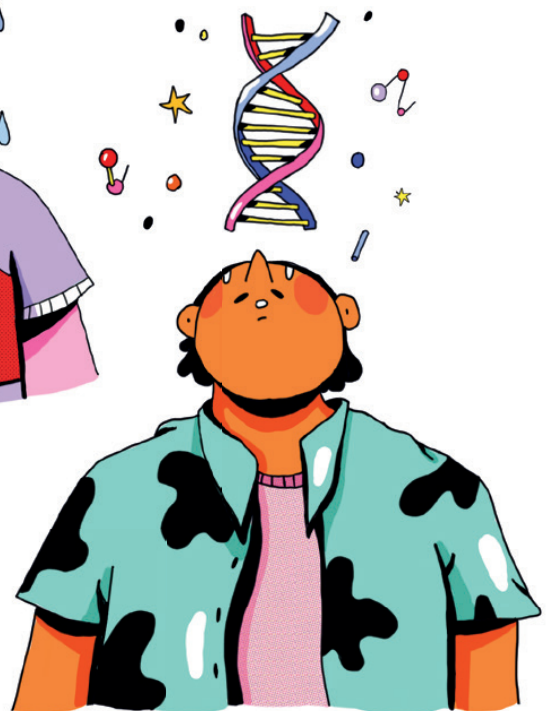
LE CONTEXTE



.....



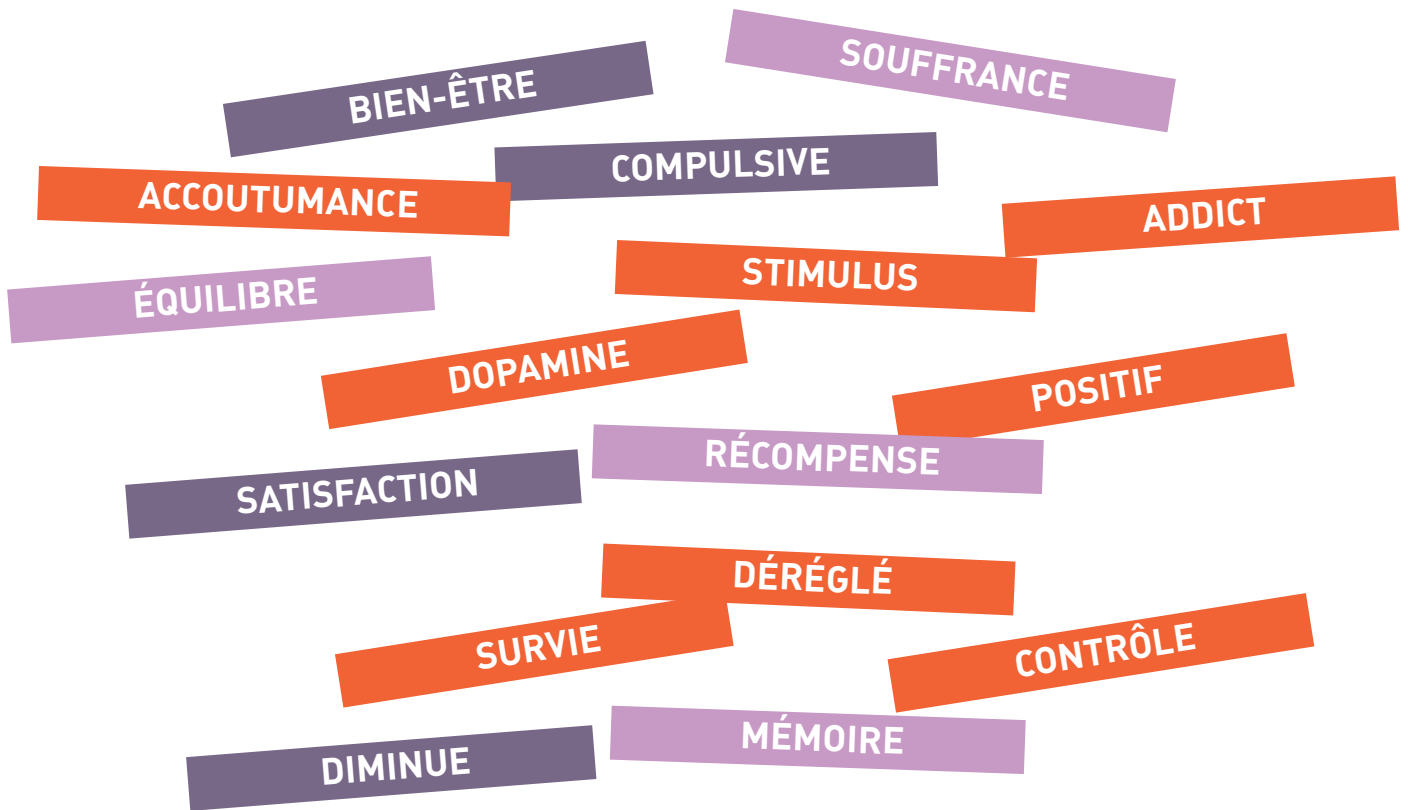
.....



EXERCICE 3

S.V.T

TEXTE À TROUS



Nous avons, comme tous les mammifères, un système de

Ce système neurobiologique sert à maintenir un

en renforçant certains comportements qui sont essentiels à notre
comme boire, manger, se reproduire.

Tout d'abord, il y a un, par exemple la sensation de faim. On désire alors manger une part de gâteau et on se dit qu'il en reste une part dans le frigo. Pendant cette phase où on prévoit une récompense future, est alors libérée massivement de la
....., un neurotransmetteur.

Enfin, on mange la part de gâteau, c'est la récompense. Nos neurones libèrent encore un peu de dopamine mais aussi un autre neurotransmetteur, l'endorphine, ce qui provoque une sensation de

Notre a maintenant enregistré que manger une part de gâteau nous apporte de la et nous allons donc chercher à en consommer la prochaine fois que nous avons faim.

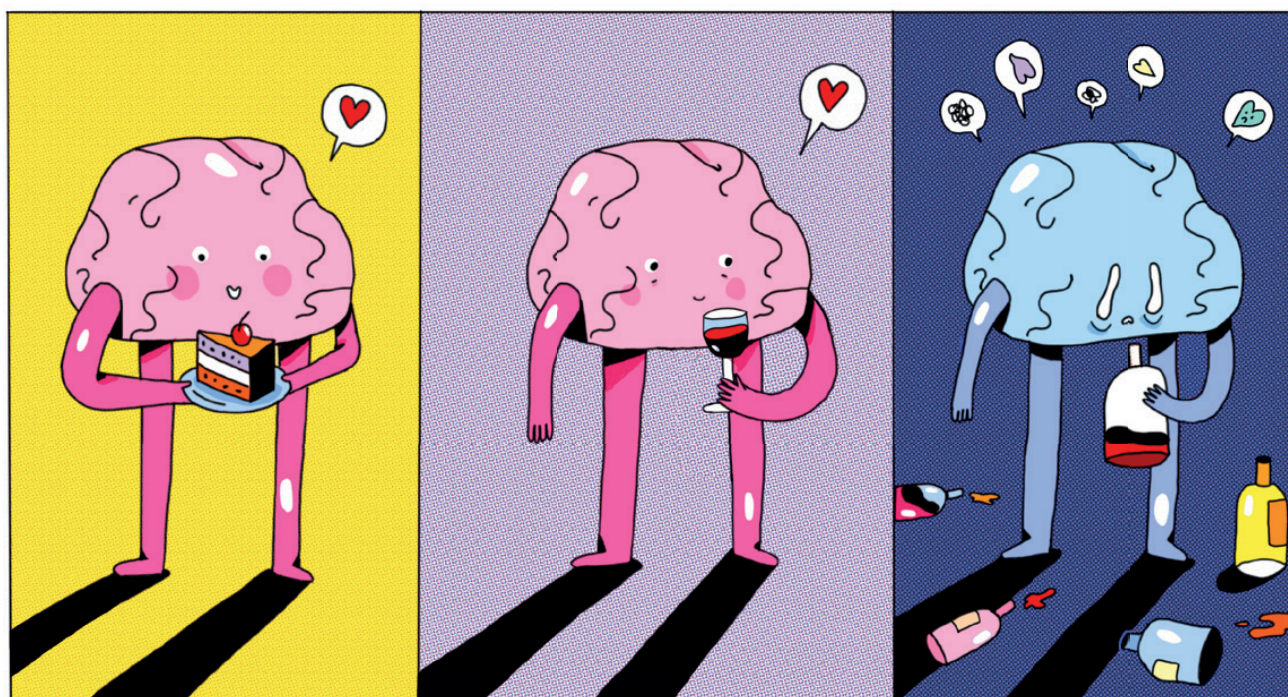
C'est le renforcement Notre système de récompense peut aussi produire de l'aversion pour les choses que l'on n'aime pas, par exemple un aliment qui n'est pas comestible.

Lorsqu'une personne est, le système de récompense est et monopolisé par le produit ou le comportement. La personne perd le et consomme de manière malgré les effets nocifs.

Elle doit consommer de plus en plus pour ressentir les mêmes effets car le taux de dopamine libéré à chaque consommation progressivement.

C'est ce qu'on appelle

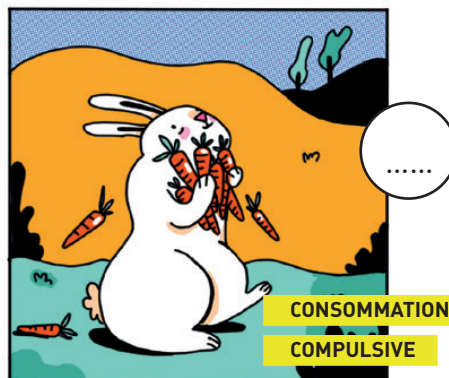
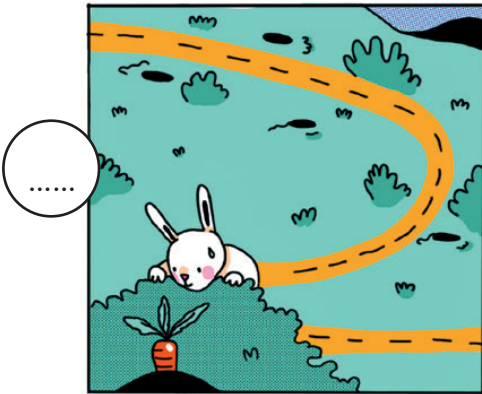
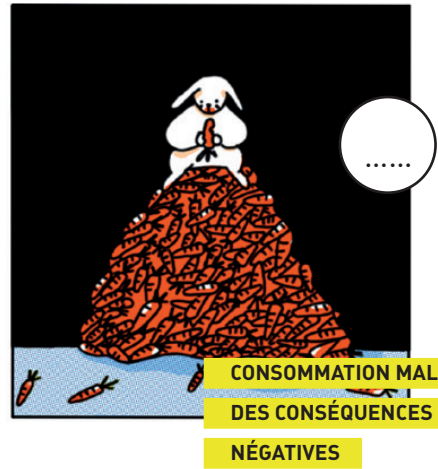
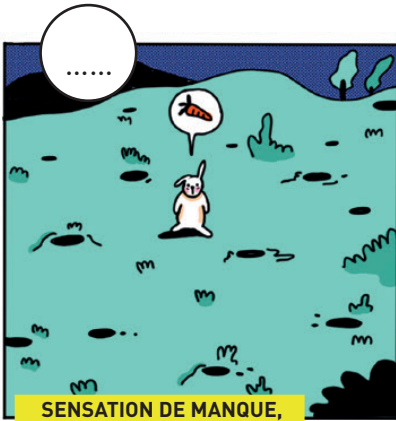
Enfin, les choses qui apportaient du plaisir à la personne avant n'en apportent plus ou bien moins. La consommation n'est donc plus motivée par le plaisir mais par la sortie d'un état de



ARTS PLASTIQUES

BANDE-DESSINÉE

Replace les vignettes dans l'ordre



EXERCICE 5

S.V.T

QCM

Coche les bonnes réponses. Il peut y avoir plusieurs bonnes réponses.

1. Peut-on être addict à tout ?

- A. Oui, c'est possible.
- B. Il y a encore des débats parmi les professionnels.
- C. Non, seulement aux drogues.
- D. Surtout au chocolat.

2. On peut avoir une addiction :

- A. Aux jeux de hasard et d'argent
- B. Au shopping
- C. Aux écrans
- D. Aux jeux vidéo
- E. Au sexe
- F. Au sucre
- G. Au sport
- H. Au travail
- I. Aux brocolis



3. Peut-on développer une dépendance aux médicaments ?

- A. Oui, tous les médicaments peuvent être dangereux.
- B. À certains médicaments comme les opioïdes, certains antidépresseurs, ou anxiolytiques.
- C. Non, la prise de médicaments est très réglementée.

4. Les substances licites (légales) ont-elles un potentiel plus addictif que les substances illicites (illégales) ?

- A. Non, sinon elles seraient interdites.
- B. Non, toutes les drogues ont le même potentiel addictif.
- C. Oui le tabac est la substance la plus addictive.

5. Quelle est la part des jeunes de 17 ans ayant un usage problématique ou une dépendance au cannabis ?

- A. 3 %
- B. 7 %
- C. 16 %

6. Certaines addictions sont bonnes pour la santé.

- A. Oui, l'addiction au sport, pour bien dessiner ses muscles.
- B. Non, les addictions, ce n'est jamais bon pour la santé.
- C. Non, mais de toute façon, on est tous addict à quelque chose.

EXERCICE 6

PSYCHOLOGIE

- 1- À ton avis, quelles sont les motivations les plus communes à consommer des produits chez les jeunes ?
- 2- Relie chaque produit à une motivation.

MOTIVATIONS À CONSOMMER

1. ENVIE D'ESSAYER

2. DÉCOUVRIR DE NOUVELLES SENSATIONS

3. TRANSGRESSER LES RÈGLES

4. S'INTÉGRER AU GROUPE

5. ÉPROUVER DU PLAISIR

6. AUGMENTER SES PERFORMANCES

7. DIMINUER SON STRESS

8. SE DONNER DU COURAGE

9. SE DÉTENDRE

10. OUBLIER LES DIFFICULTÉS DU QUOTIDIEN

11. MIEUX DORMIR

12. PASSER LE TEMPS

13. VIVRE UN MOMENT DE CONVIVIALITÉ

PRODUITS

CANNABIS



ALCOOL

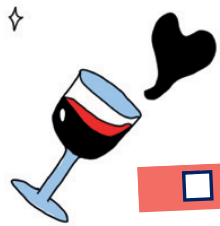


COCAÏNE



TABAC

ECSTASY





RÉCRÉATION

DEVINETTES

Trouve les bonnes réponses aux devinettes et découvre les facteurs de risque et facteurs protecteurs face aux addictions.

A — LA CONSTRUCTION DU

« Je suis un organe du corps humain, mon développement peut te rendre vulnérable aux addictions si une prise de substance perturbe le fonctionnement du circuit naturel de la récompense. Ce dysfonctionnement peut également être présent initialement. »

B — L'ÂGE DE LA PREMIÈRE

« Je suis une action qui peut avoir un fort impact sur la construction de ton cerveau si j'ai lieu tôt dans ta vie, pour la première fois. Me réaliser à l'adolescence peut multiplier les risques de développer une addiction à l'âge adulte. »

C — LE NIVEAU DE

QUOTIDIEN

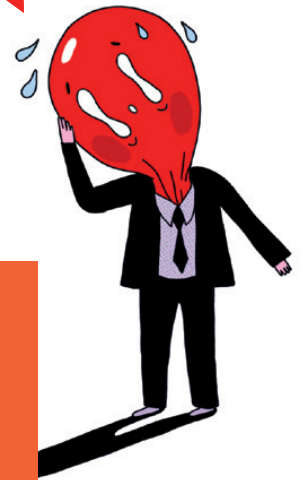
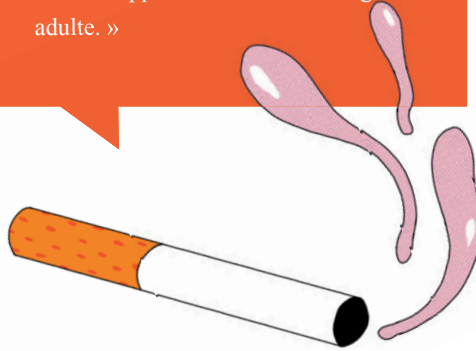
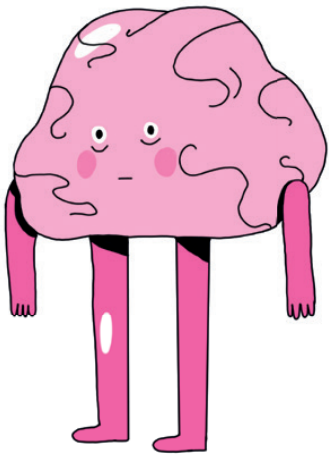
« Je suis créé par la peur, et je peux avoir un impact sur ton organisme. On peut être tenté de consommer certains produits ou adopter certains comportements afin de réduire mon niveau ou pour me gérer. »

D — LA

« Je suis l'ensemble des caractéristiques qui te différencient des autres, et qui construisent ton identité. »

E — LA CAPACITÉ À GÉRER SES

« Peur, joie, surprise, colère, dégoût, tristesse : savoir nous comprendre et nous gérer représente une protection face aux addictions. »



F — LA

« Je suis la science de l'hérédité et je peux t'indiquer une vulnérabilité aux addictions ; même si l'addiction va dépendre au moins autant sinon plus de facteurs liés à l'environnement social et familial. »



G — LE GROUPE D'

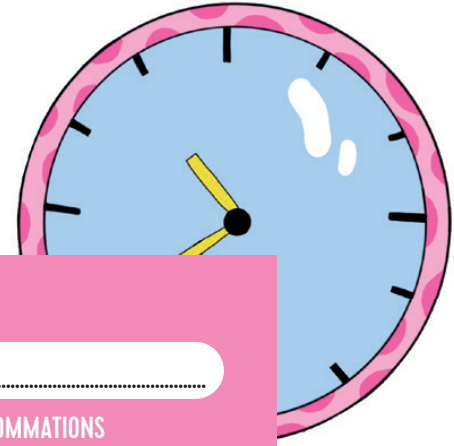
« Nous sommes les personnes de ton entourage avec lesquelles tu es proche. Nous pouvons être un réseau de soutien en cas de difficulté, et on peut te protéger des addictions. C'est aussi parfois avec nous que tu commences tes premières consommations de produits. »



H — LA

DES CONSOMMATIONS

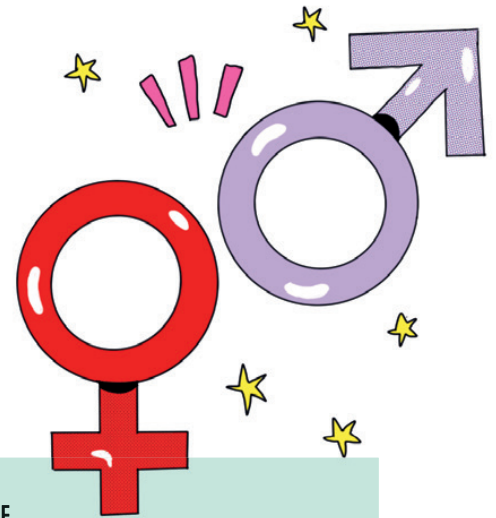
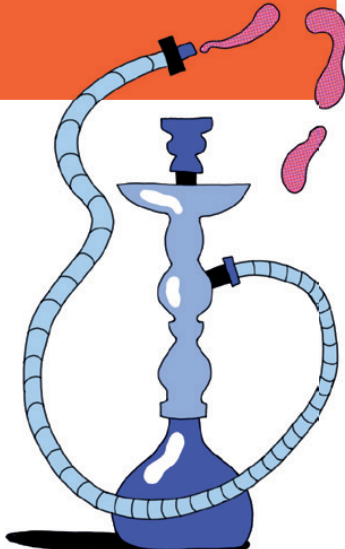
« Je suis le rythme auquel tu consommes, plus je suis régulier, plus tu t'habitues au produit/au comportement et à ses effets, et plus le produit/le comportement a un impact sur ta santé. »



I — LE TYPE DE

UTILISÉ

« Je suis ce que tu consommes. Mon potentiel addictif peut varier en fonction de mon type. »



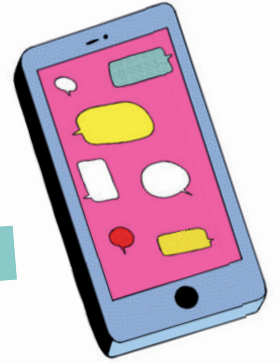
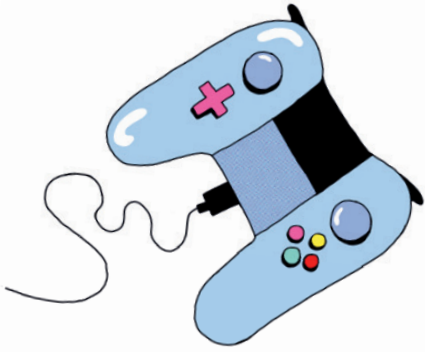
J — LE

« Je suis une construction sociale permettant de répartir l'humanité selon des catégories de sexe biologique, le féminin et le masculin. Cette construction implique que l'on adopte des comportements attendus en fonction de notre catégorie. Les hommes sont ainsi plus touchés par les addictions que les femmes. »

CLASSE VERTE

ADDICT ARBRE

Remplace les mots au bon endroit dans l'arbre.



VIOLENCES SEXUELLES

STRESS

ALCOOL

CIGARETTE

CANNABIS

ANXIÉTÉ

VIOLENCES PHYSIQUES

VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES

DISCRIMINATIONS

HONTE

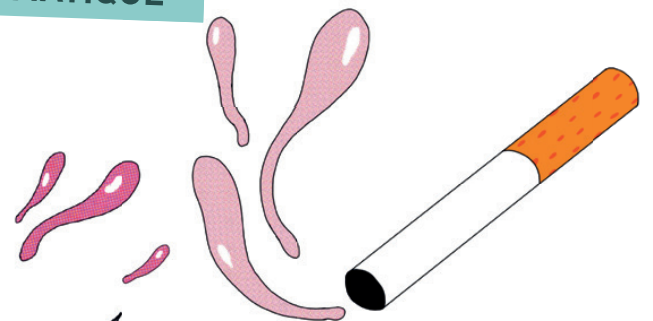
COCAÏNE

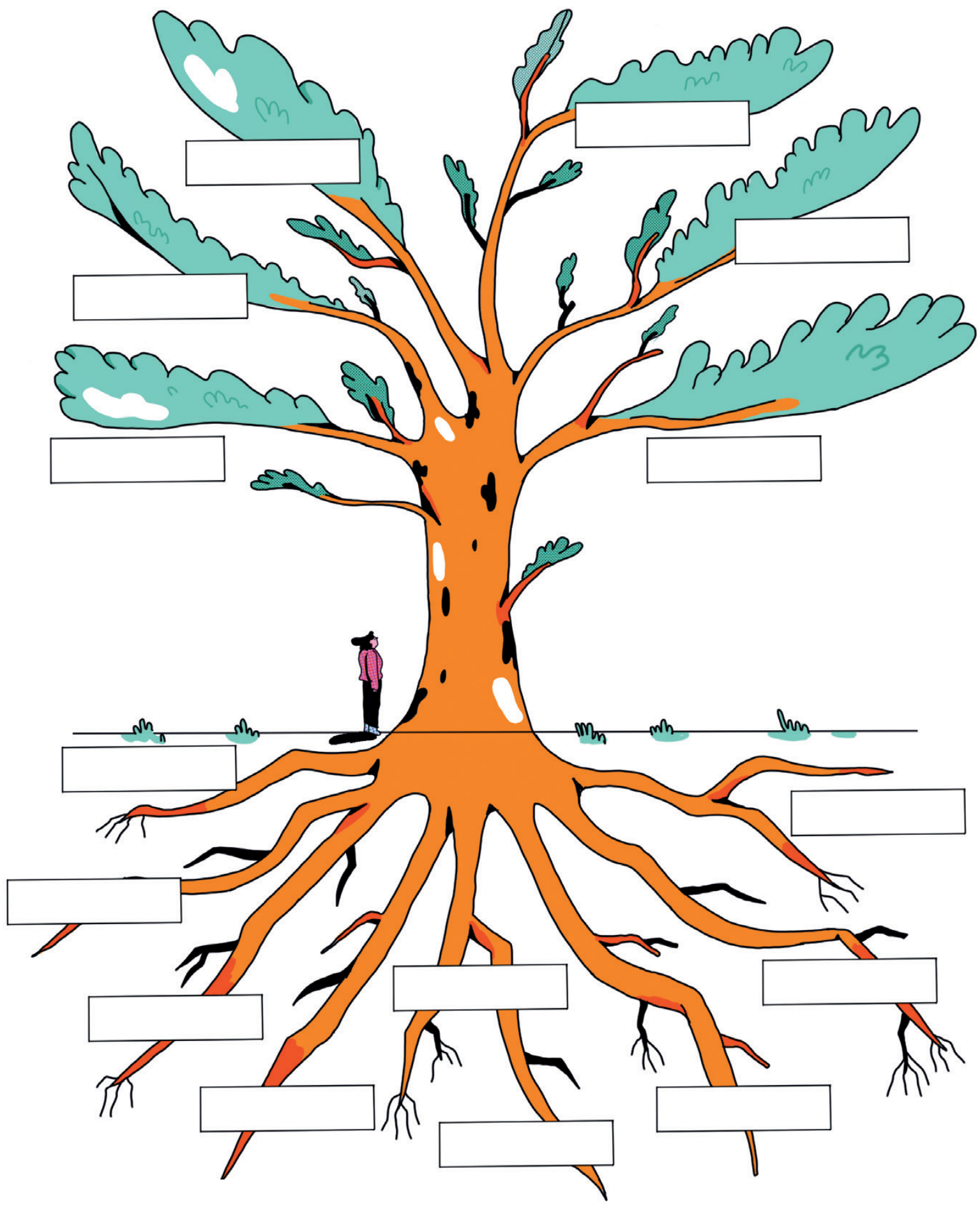
JEUX D'ARGENT

DÉPRESSION

JEUX VIDÉO

STRESS POST TRAUMATIQUE





ÉDUCATION CIVIQUE ET CITOYENNE

QUI DIT QUOI ?

Répartis les phrases selon les types de personnalités qui les ont prononcées.

A. « La France est le pays le plus répressif d'Europe et celui où l'on consomme le plus : cherchez l'erreur ! »

B. « L'alcool, j'en trouvais hyper facilement sur place. »

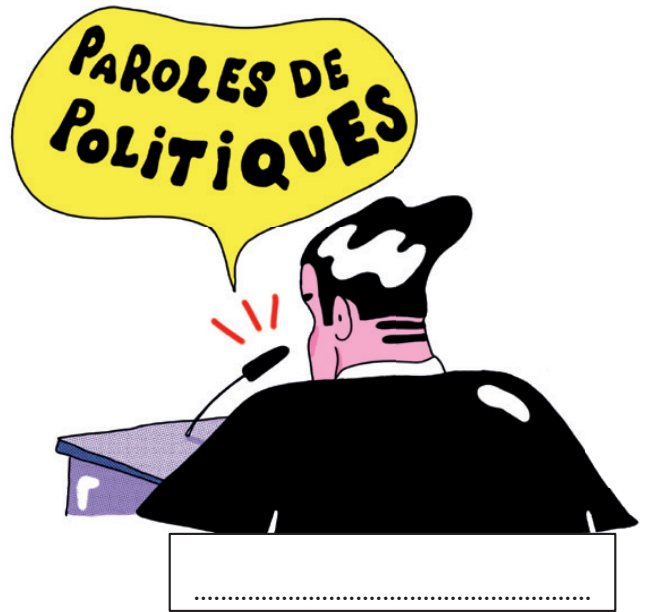
C. « Soutenez. Ne punissez pas. »

D. « Il est constant et dommageable que "l'usage de stupéfiants [soit] encore perçu comme un problème de sécurité publique, avant d'être un problème de santé publique". »

E. « Grâce au 3989, troquer la pause clope sous la pluie contre une pause-café au sec. »

F. « On peut aimer les choses, les répéter, sans pour autant être addict. »

G. « Il n'y a pas de seuil de consommation pour être addict. »



H. « La prohibition ça permet de développer le crime. »

I. « Le comportement addictif, lorsqu'il est installé, a pour caractéristique principale de ne pouvoir se contrôler avec la seule "volonté". »

J. « Ça a été ma solution à tout ce que je ne voulais pas ressentir. »

PAROLES DE CONCERNÉS



K. « Candidats, candidates, agir sur les addictions, c'est prendre au sérieux la santé de toute la population. »

L. « On m'appelle "le drogué", pourtant je m'appelle Jonathan. »

PAROLES DE SPÉCIALISTES



SLOGANS DE CAMPAGNES DE PRÉVENTION



M. « Ceux qui achètent de la drogue financent et arment des meurtriers. »

N. « Je cachais pas le fait que je consommait, mais la souffrance dans laquelle ça me mettait. »

O. « Deux de mes amis ont renoncé à la méthadone pendant deux mois à cause de violences verbales de la part d'un membre du personnel [...]. C'est à cause de ce genre de comportement et de la discrimination envers les personnes usagères de drogues que certains bénéficiaires n'osent pas retourner au centre, voire abandonnent le programme. »

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

COURSE D'ORIENTATION

Aide ces personnages à retrouver leur chemin vers des structures ressources. Puis complète la légende avec les dispositifs d'aide que tu connais.

« Ma pote boit de plus en plus d'alcool, j'aimerais avoir des informations pour mieux l'aider. »

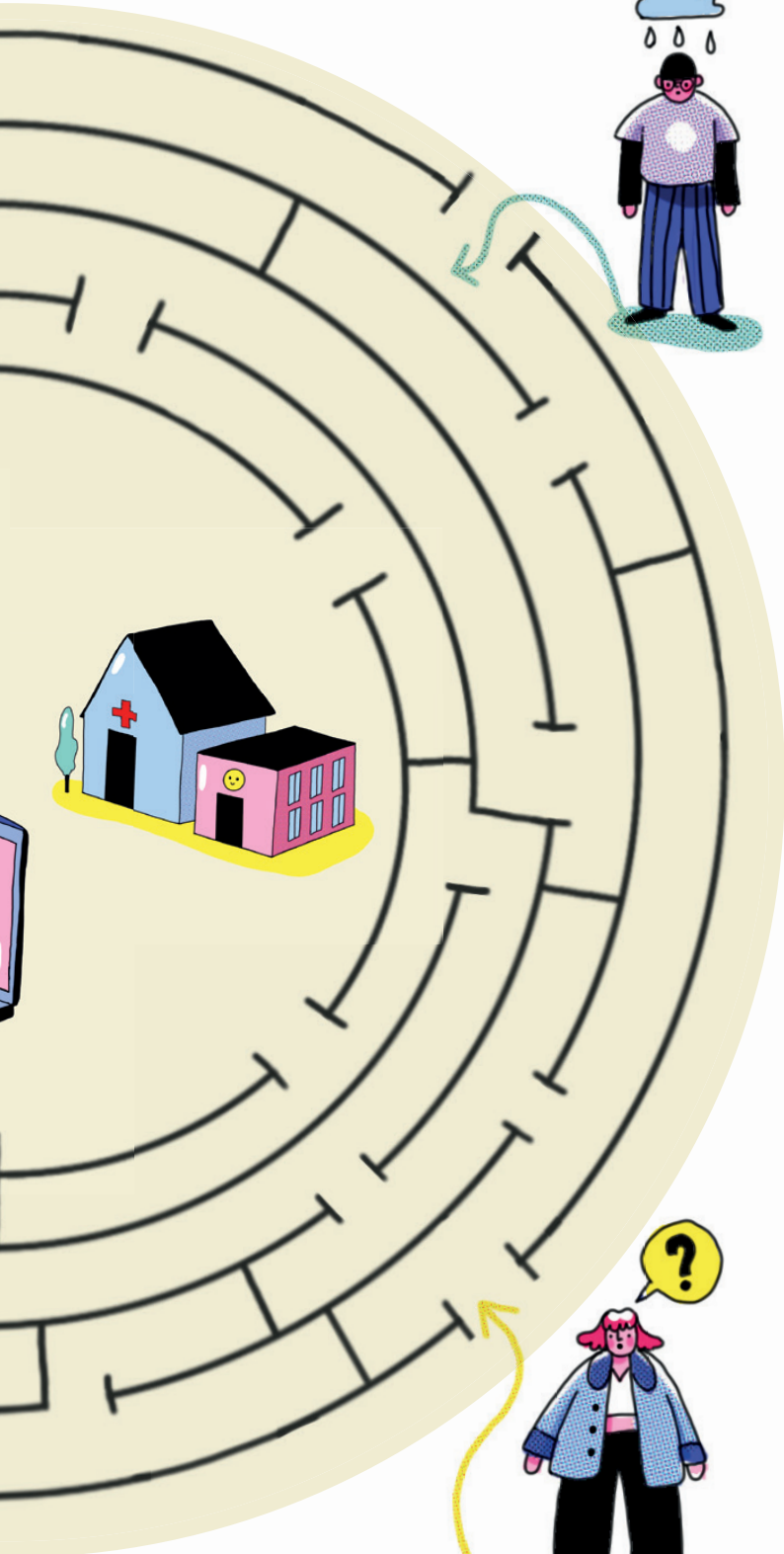


« Je veux diminuer ma consommation de tabac mais mes parents ne savent pas que je fume, je ne sais pas vers qui me tourner. »





« Depuis que je fume du cannabis je me suis de plus en plus isolé, tout seul je n'arrive pas à arrêter, j'ai besoin d'aide. »



LÉGENDE :



.....



.....



.....



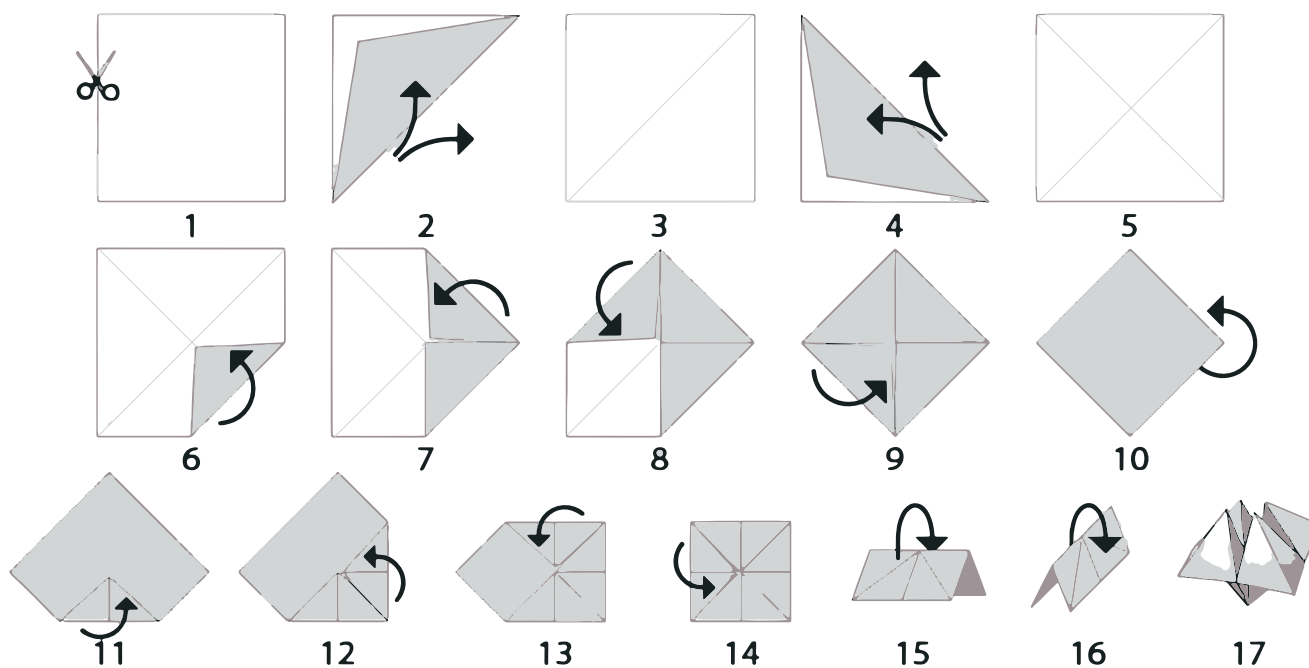
« Mon père dépense beaucoup dans les jeux d'argent, je me pose des questions sur sa consommation. »



EXERCICE 11

COCOTTE DE L'ADDICTION

Découvrez grâce à cette cocotte les idées reçues autour des addictions et des drogues.



1— Découpez votre origami en suivant bien les pointillés extérieurs.

2— Pliez chaque coin du carré vers le centre pour que les coins du carré se rejoignent au centre du cercle.

3— Retournez le carré et repliez chaque coin vers le centre du carré pour en faire un carré encore plus petit.

4— Pliez le carré horizontalement et ensuite verticalement pour le rendre plus souple.

5— Mettez vos doigts dans les rabats ouverts pour commencer à jouer !



08 POUR LUTTER CONTRE LES ADDICTIONS, IL SUFFIT D'INTERDIRE LES DROGUES.



Faux :

L'efficacité des mesures répressives a été établie plusieurs fois à travers l'histoire. Aux Etats-Unis, la prohibition est une époque pendant laquelle l'alcool a été interdit de 1920 à 1930. Les problématiques sociales étaient loin d'être résolues, et la répression a participé à la hausse de la criminalité. Aujourd'hui, la France est le pays le plus répressif et le plus consommateur de cannabis. Toutefois, agir sur l'accessibilité peut avoir un impact sur la consommation, c'est le cas du tabac, via l'augmentation des prix.

01 ARRÊTER, C'EST UNE QUESTION DE VOLONTÉ.

Faux :

L'addiction est une maladie. Qui dit maladie, dit nécessité d'accès aux soins et aux traitements. Les effets du sevrage peuvent être très difficiles à gérer seul, et cela peut même être dangereux pour la santé. Le fait d'être accompagné dans l'arrêt augmente les chances de succès, c'est le cas notamment du tabac : avoir accès à des substituts nicotiniques double les chances d'arrêt.

01

02

Faux :

La dopamine est un neurotransmetteur qui prédit la récompense. Quand il y a un pic de dopamine dans notre cerveau, on prédit une récompense. La dopamine représente le désir de quelque chose et quand quelqu'un souffre d'addiction, la production de dopamine est très grande même avec peu de stimulation. strud exerci tation ullamcor

02 LA DOPAMINE EST L'HORMONE DE LA RÉCOMPENSE.



03 UNE SEULE FOIS SUFFIT POUR DÉVELOPPER UNE ADDICTION.

Faux :

Ce n'est pas parce qu'on consomme une fois un produit que l'on sera forcément dépendant. Il y a différents niveaux de consommation : la non-consommation, l'usage occasionnel, l'usage problématique (régulier et excessif - boire plus de 4 verres tous les vendredis soirs par exemple) et la dépendance (organiser sa vie autour d'un produit). Pour autant, certains produits sont plus addictifs que d'autres comme les opiacés, le tabac.

03

07 LES DROGUES, TOUT LE MONDE EN PREND.

Faux :

Une drogue est "une substance ou produit psychoactif dont la consommation perturbe le système nerveux central en modifiant les états de conscience. Certaines drogues, du fait de leur accessibilité, ont été expérimentées par une grande partie de la population, mais leur usage n'est pas nécessairement quotidien. En France, sur les 51 millions de personnes âgées de 11 à 75 ans recensées en 2020, 47 millions ont déjà expérimenté l'alcool ; seuls 6 millions en ont usage un peu régulier.

09 LES CONDUITES ADDICTIVES SONT PRINCIPALEMENT MASCULINES.

Vrai :

D'une manière générale, les hommes consomment plus de drogues et ont plus de comportements addictifs (jeux de hasard et consommation, peuvent dépendre des produits (dosages, mélanges), des modes de consommation (fumer, avaler, etc.), mais aussi de l'individu, de son état physique et psychologique du moment, et du contexte (social, familial, scolaire, professionnel). Le tabac et l'alcool sont les deux drogues les plus meurtrières en France.

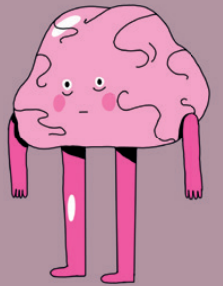
06

05

Faux :

Il n'existe pas de drogues "dures" ou "douces". On parle d'effets ressentis, quand on consomme, peuvent dépendre des produits (dosages, mélanges), des modes de consommation (fumer, avaler, etc.), mais aussi de l'individu, de son état physique et psychologique du moment, et du contexte (social, familial, scolaire, professionnel). Le tabac et l'alcool sont les deux drogues les plus meurtrières en France.

05 LE TABAC ET L'ALCOOL SONT DES DROGUES DOUCES.



04 CERTAINES DROGUES DÉSTRESSENT.

Faux / Vrai :

La plupart des drogues n'ont en réalité pas d'effet déstressant, et ont plutôt tendance à augmenter le niveau d'anxiété sur le long terme. Par exemple, le tabac est un excitant et augmente le niveau de stress, et la sensation de manque créée par la dépendance peut en augmenter le niveau. En revanche, les vertus thérapeutiques du cannabis ont été reconnues par l'OMS. Des études menées sur des personnes atteintes de TOC ont démontré l'utilité du cannabis sur la diminution de leur niveau d'anxiété.

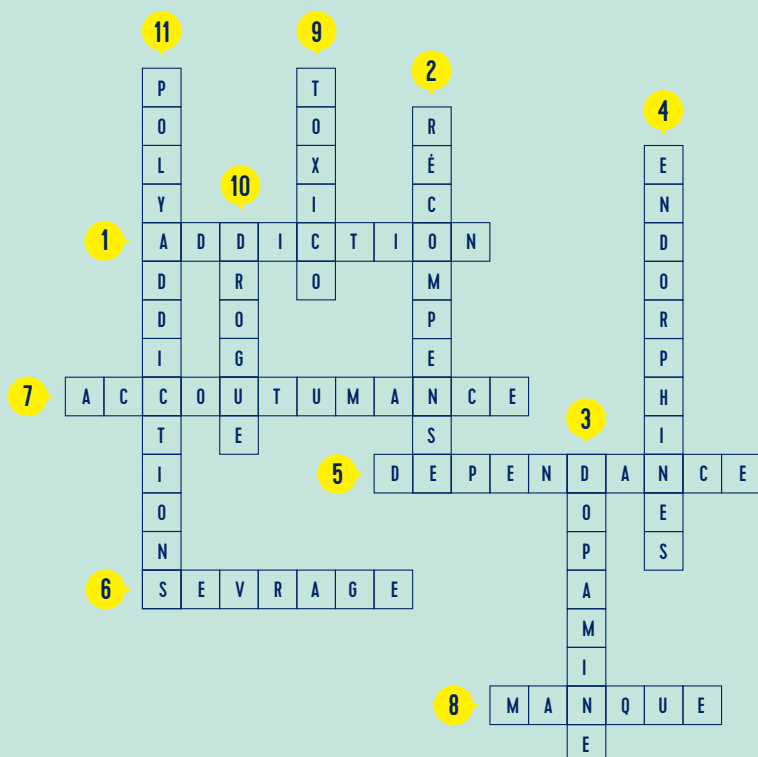
04

08

07



RÉPONSES • EXERCICE 1



RÉPONSES • EXERCICE 2

Le triangle d'Olivenstein illustre que la consommation de produits ou les comportements addictifs dépendent de trois grands facteurs : l'individu et ses caractéristiques personnelles (génétique, personnalité, niveau de stress...), le produit (quel produit, quantité consommée, qualité ...) et le contexte (accessibilité du produit, consommation dans le cercle d'amis, milieu exerçant des pressions pour consommer, ...). Ce triangle permet de comprendre, par exemple, pourquoi les sevrages tabagiques ont le plus de chance de réussir lorsqu'ils agissent sur les trois facteurs : sur l'individu, en l'aidant à gérer son stress autrement qu'en fumant et en renforçant la motivation à arrêter, sur le produit en introduisant des substituts nicotiques comme des patchs ou des chewing gums, et sur l'environnement en rendant le tabac moins accessible en augmentant son coût, et moins attractif en interdisant la publicité et avec les paquets neutres.

RÉPONSES • EXERCICE 3

Nous avons, comme tous les mammifères, un système de **récompense**. Ce système neurobiologique sert à maintenir un **équilibre** en renforçant certains comportements qui sont essentiels à notre **survie** comme boire, manger, se reproduire. Tout d'abord, il y a un **stimulus**, par exemple la sensation de faim. On désire alors manger une part de gâteau et on se dit qu'il en reste une part dans le frigo. Pendant cette phase où on prévoit une récompense future, est alors libérée massivement de la **dopamine**, un neurotransmetteur. Enfin, on mange la part de gâteau, c'est la récompense. Nos neurones libèrent encore un peu de dopamine mais aussi un autre neurotransmetteur, l'endorphine, ce qui provoque une sensation de **bien-être**. Notre **mémoire** a maintenant enregistré que manger une part de gâteau nous apporte de la **satisfaction** et nous allons donc chercher à en consommer la prochaine fois que nous avons faim. C'est le renforcement **positif**. Notre système de récompense peut aussi produire de l'aversion pour les choses que l'on n'aime pas, par exemple un aliment qui n'est pas comestible. Lorsqu'une personne est **addict**, le système de récompense est **dérégulé** et monopolisé par le produit ou le comportement. La personne perd le **contrôle** et consomme de manière **compulsive** malgré les effets nocifs. Elle doit consommer de plus en plus pour ressentir les mêmes effets car le taux de dopamine libéré à chaque consommation **diminue** progressivement. C'est ce qu'on appelle l'**accoutumance**. Enfin, les choses qui apportaient du plaisir à la personne avant n'en apportent plus ou bien moins. La consommation n'est donc plus motivée par le plaisir mais par la sortie d'un état de **souffrance**.

RÉPONSES • EXERCICE 4



L'addiction est une pathologie qui repose sur la consommation répétée d'un produit (drogues licites ou illicites) ou la pratique anormalement excessive d'un comportement (jeux, temps sur les réseaux sociaux...).

Il y a 11 critères diagnostiques pour l'addiction. Un sujet est considéré comme souffrant d'une addiction quand il présente ou a présenté, au cours des 12 derniers mois, au moins deux des 11 critères. En fonction du nombre de critères, un ou une professionnelle peut qualifier le degré d'addiction (2 à 3 critères : addiction faible; 4 à 5 critères : addiction modérée; 6 critères ou plus : addiction sévère).

Les 11 critères sont les suivants :

- Besoin impérieux et irréprouvable de consommer la substance ou de jouer (craving)
- Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu
- Beaucoup de temps consacré à la recherche de substances ou au jeu
- Augmentation de la tolérance au produit addictif
- Présence d'un syndrome de sevrage, c'est-à-dire de l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du jeu
- Incapacité de remplir des obligations importantes
- Usage même lorsqu'il y a un risque physique
- Problèmes personnels ou sociaux
- Désir ou efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité
- Activités réduites au profit de la consommation ou du jeu
- Poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques

Source : Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) créé par l'Association américaine de psychiatrie.

RÉPONSES • EXERCICE 5

1. Réponse B. Les addictions sont une dépendance à une substance psychoactive ou à une activité, avec des conséquences néfastes sur la santé de la personne. Il y a encore des débats parmi les professionnels concernant les addictions sans substances ou comportementales. Les addictions comportementales sont une maladie et se caractérisent par l'impossibilité de contrôler la pratique d'une activité.

2. Réponses A, D. Les addictions aux jeux de hasard et d'argent et aux jeux vidéo sont les seuls troubles comportementaux reconnus dans la classification internationale des addictions. D'autres types d'addictions comportementales font actuellement l'objet de recherches telles que l'addiction aux écrans.

3. Réponse B. Certains médicaments comme les opioïdes, certains antidépresseurs, anxiolytiques, etc. Les médicaments ayant un effet sur le cerveau sont ceux qui présentent un risque de dépendance, lorsque leur usage est détourné.

4. Réponse C. Le tabac est la substance la plus addictive devant l'héroïne, la cocaïne ou l'alcool. C'est également l'une des plus meurtrières.

5. Réponse B. 7 % (enquête ESCAPAD, OFDT, 2017).

6. Réponse B. La pratique compulsive du sport s'appelle la bigorexie et consiste au besoin irréprouvable de s'exercer même blessé. Les conséquences sur la santé sont néfastes. Nous ne sommes pas non plus tous et toutes addicts, cf. exercice 4 pour retrouver les caractéristiques de l'addiction.

RÉPONSES • EXERCICE 6

Les motivations des jeunes à consommer sont diverses et varient selon les personnes, les produits consommés et la fréquence des consommations. Elles peuvent être influencées par l'état psychologique de la personne, les représentations que l'on a sur le produit et le contexte social dans lequel on se trouve. Il est important de se questionner sur l'usage que l'on a du produit et ce qui nous motive à renouveler l'expérience. Les consommations liées à un état de mal-être sont propices à l'installation d'une dépendance.

RÉPONSES • EXERCICE 7

**A. le cerveau • B. consommation • C. stress • D. personnalité • E. émotions • F. génétique • G. amis • H. fréquence
I. produit • J. genre**

Tous ces éléments peuvent constituer des facteurs de risque face aux addictions, et faire basculer des usages simples associés au plaisir à une consommation excessive (encore du plaisir, mais du danger et un début de déplaisir), puis à une addiction (niveau de danger élevé, et contraintes à la consommation). On peut les regrouper en 5 catégories : les facteurs génétiques, les facteurs neurobiologiques, l'environnement, le développement de la personne et ses comportements. Une seule des catégories dans laquelle on retrouve un déséquilibre ne suffit pas à expliquer une addiction. Ce n'est pas seulement parce qu'une personne souffrant d'addiction a des antécédents familiaux autour de cet enjeu de santé que ceux-ci expliquent à eux seuls l'addiction de la personne concernée. Dans le cas d'une addiction, toutes les catégories connaissent un déséquilibre.

RÉPONSES • EXERCICE 8

La liste proposée dans ce jeu n'est pas exhaustive aussi bien au niveau des comportements et produits consommés que des facteurs de risque symbolisés par les racines.

Le Dr Laurent Karila, psychiatre, professeur en psychiatrie et en addictologie, utilise l'image de l'addict-arbre pour expliquer l'addiction :

- Les branches de l'arbre correspondent à la partie visible de l'addiction : la perte de contrôle et la compulsion dans les consommations, ou les comportements addictifs.
- les racines symbolisent la personne et les facteurs de risque face à l'addiction qu'il convient de traiter en même temps que les symptômes de l'addiction.

En effet, l'addiction est une problématique systémique, le sevrage seul ou l'arrêt du comportement ne suffisent pas à traiter l'addiction.

RÉPONSES • EXERCICE 9

Paroles de politiques :

- **A.** La France est le pays le plus répressif d'Europe et celui où l'on consomme le plus : cherchez l'erreur ! *Yannick Jadot, 2022.*
- **H.** La prohibition ça permet de développer le crime. *Jean-Luc Mélenchon, 2022.*
- **M.** Ceux qui achètent de la drogue financent et arment des meurtriers. *Emmanuel Macron, 2021.*

Slogans campagnes de prévention :

- **E.** Grâce au 3989, troquer la pause clope sous la pluie contre une pause-café au sec. *2020 France*
- **L.** On m'appelle "le drogué", pourtant je m'appelle Jonathan. *Aides, France, 2020.*

Paroles de personnes concernées (tirées de 5 addicts VS Clichés, France TV Slash) :

- **B.** L'alcool, j'en trouvais hyper facilement sur place.
- **J.** Ça a été ma solution à tout ce que je ne voulais pas ressentir.
- **N.** Je cachais pas le fait que je consommais, mais la souffrance dans laquelle ça me mettait.

Paroles de spécialistes :

- **F.** On peut aimer les choses, les répéter, sans pour autant être addict. *Amine Benyamina.*
- **G.** Il n'y a pas de seuil de consommation pour être addict. *Laurent Karila.*
- **I.** Le comportement addictif, lorsqu'il est installé, a pour caractéristique principale de ne pouvoir se contrôler avec la seule "volonté". *Goodman, Réduction des risques chez les usagers de drogues, expertise INSERM, 2010.*

Paroles d'associations :

- **C.** Soutenez. Ne punissez pas. *IDPC Internal Drug Policy Consortium.*
- **D.** Il est constant et dommageable que « l'usage de stupéfiants [soit] encore perçu comme un problème de sécurité publique, avant d'être un problème de santé publique. *Fédération Addictions en citant le Professeur Yann Bisiou, Maître de conférences en droit privé et sciences criminelles, Troisième séminaire de la réduction des risques, Fédération Addiction et Réseau Français de Réduction des risques, Paris, oct. 2013*
- **K.** Candidats, candidates agir sur les addictions, c'est prendre au sérieux la santé de toute la population. *Addictions France.*
- **O.** Deux de mes amis ont renoncé à la méthadone pendant deux mois à cause de violences verbales de la part d'un membre du personnel [...]. C'est à cause de ce genre de comportement et de la discrimination envers les personnes usagères de drogues que certains bénéficiaires n'osent pas retourner au centre, voire abandonnent le programme. *Travailleur communautaire, Médecins du Monde, Myanmar.*

RÉPONSES • EXERCICE 10

Il existe plusieurs types de structures vers lesquelles tu peux te tourner pour obtenir de l'aide, des informations ou des soins :

Si l'on veut s'informer sur un produit ou un comportement, obtenir des réponses à des questions que l'on se pose on peut se rendre sur des sites internet. Le site de Drogues Info Service (www.drogues-info-service.fr) permet de trouver des informations sur les conduites, les substances mais aussi de poser des questions anonymement et gratuitement à des professionnels et d'autres internautes. Le site de la MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) (www.drogues.gouv.fr) permet également de trouver des informations mais aussi les coordonnées des structures qui se trouvent à côté de chez toi. Tu peux aussi te rendre sur le site du MAAD Digital <https://www.maad-digital.fr/> qui est un média de vulgarisation des addictions, tu peux notamment y trouver des dossiers thématiques et des vidéos.

Voici une liste de numéros que tu peux appeler pour obtenir de l'aide anonymement et gratuitement (pour certains). La plupart des lignes sont ouvertes 7j/7 et permettent d'obtenir de l'aide à distance même si tu es seul et loin d'une structure.

- Drogues Info Service : 0 800 23 13 13 / 01 70 23 13 13
- Alcool Info Service : 0980 980 930
- Écoute Cannabis : 0980 980 940
- Tabac Info Service : 39 89
- Fil Santé Jeunes : 0800 235 236 / 01 44 93 30 74

Face à une situation d'urgence, il y a toujours : 15 Samu social / 18 Sapeurs pompiers / 112 Numéro d'appel d'urgence européen / 114 numéro d'urgence pour personnes sourdes et malentendantes.

Pour finir, si l'on a besoin d'aide pour diminuer et/ou arrêter une consommation ou un comportement, tu peux en parler avec ton médecin généraliste, pharmacien, psychologue, etc. Il existe aussi plusieurs structures spécialisées comme les CJC (consultations jeunes consommateurs) qui accueillent gratuitement des jeunes entre 12 et 25 ans qui se questionnent sur leur consommation / comportement. On peut aussi se rendre dans les CSAPA (centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) qui ont des missions de prévention, d'accompagnement en addictologie et aussi de dépistage. Il y a aussi les CAARUD (centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour les usagers de drogues) proposent un suivi médico-social sans que ces personnes aient forcément un projet d'abstinence ; on parle d'accueil inconditionnel. Pour finir, il existe des unités hospitalières d'addictologie qui sont un service au sein d'un hôpital. On peut y aller de manière préventive mais aussi pour recevoir des soins ou un suivi médico-social.



Les illustrations de JEANNE KIVIGER...



... à colorier



l'atelier
PREND
EN MAIN TA SANTÉ



www.lecrips-idf.net



Crips Ile-de-France



@Crips_IdF



@atelierprev



Illustrations : Jeanne Kiviger

Graphisme : Stéphanie Dozol

Impression : Alliance