



## COMPRENDRE, RECONNAÎTRE ET AGIR CONTRE LES ADDICTIONS

Les addictions sont des troubles complexes et persistants caractérisés par un besoin compulsif de consommer une substance ou d'adopter un comportement spécifique, malgré les conséquences néfastes. Elles impliquent des changements neurobiologiques altérant le système de récompense, conduisant à une perte de contrôle et à une difficulté à résister aux impulsions addictives.



Elles peuvent se manifester sous différentes formes, telles que :

**Les addictions aux substances** : Il s'agit de dépendances à des substances psychoactives telles que l'alcool, les drogues illicites (comme la cocaïne, l'héroïne, le cannabis), les médicaments sur ordonnance (comme les opioïdes, les benzodiazépines) et les stimulants (comme la caféine, la nicotine).

**Les addictions comportementales** : Ces addictions impliquent des comportements compulsifs répétitifs qui deviennent incontrôlables et perturbent la vie quotidienne. Elles incluent la dépendance au jeu, à internet et aux réseaux sociaux, au travail, au sexe, aux jeux vidéo, à l'exercice physique, etc.

**En France, la consommation de substances psychoactives est responsable de plus de 100 000 décès évitables, résultant d'accidents et de maladies, dont près de 40 000 sont liés à des cancers.**





# LES FICHES CONSEILS

## COMPRENDRE, RECONNAÎTRE ET AGIR CONTRE LES ADDICTIONS

**Si vous ou quelqu'un que vous connaissez lutte contre une addiction, voici quelques conseils qui pourraient aider :**

### 1 Reconnaître le problème

La première étape pour surmonter une addiction est de reconnaître qu'il y a un problème et d'accepter l'aide nécessaire pour y faire face. Cela peut être difficile, mais c'est un pas crucial vers la guérison.

### 2 Chercher de l'aide professionnelle

Consultez un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des addictions, tel qu'un médecin, un thérapeute, un psychiatre ou un conseiller en toxicomanie. Ils peuvent fournir un soutien, des conseils et des traitements adaptés à votre situation spécifique.

### 3 Explorer les options de traitement

Il existe de nombreuses approches de traitement pour les addictions, notamment la thérapie individuelle, la thérapie de groupe, les programmes de réadaptation en établissement, les médicaments (dans certains cas), etc. En discuter avec un professionnel de la santé vous aidera à déterminer la meilleure option pour vous.

### 4 Trouver un réseau de soutien

Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent dans votre rétablissement, qu'il s'agisse de membres de la famille, d'amis, de groupes de soutien ou de communautés en ligne. Le soutien social peut jouer un rôle important dans votre parcours de guérison.

### 5 Éviter les déclencheurs

Identifiez les situations, les personnes ou les lieux qui déclenchent vos envies ou vos impulsions addictives, et essayez de les éviter autant que possible. Cela peut signifier modifier votre routine quotidienne ou même établir de nouvelles relations avec des personnes qui soutiennent votre rétablissement.

### 6 Pratiquer des techniques de gestion du stress

Apprenez des techniques de relaxation, de méditation, de respiration profonde ou d'exercice physique pour faire face au stress et aux émotions difficiles sans recourir à des comportements addictifs.

### 7 Prendre soin de soi

Assurez-vous de prendre soin de votre santé physique, mentale et émotionnelle en adoptant une alimentation équilibrée, en faisant de l'exercice régulièrement, en dormant suffisamment et en pratiquant l'auto-compassion.

### 8 Avancer pas à pas

La guérison des addictions est un processus progressif et parfois difficile. Concentrez-vous sur chaque jour à la fois et soyez patient avec vous-même pendant votre parcours de rétablissement.



**N'oubliez pas que chaque personne et chaque situation sont différentes, alors trouvez les stratégies qui fonctionnent le mieux pour vous et n'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.**

Source : [sante.gouv.fr](https://sante.gouv.fr), MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives)