

## C'est quoi exactement ?

L'addiction est caractérisée par l'association d'une dépendance psycho- affective et physique à un produit ou à un comportement (jeux, sexualité...), chacune de ces dépendances ayant un niveau variable et des effets secondaires en fonction du produit addictif.

Ces substances ou ces comportements créent une dépendance en raison, à la fois du plaisir qu'ils procurent, surtout au début de l'addiction et des effets biochimiques qu'ils déclenchent au niveau du cerveau. Ainsi on a prouvé que certains individus sont psychologiquement mais également génétiquement prédisposés à des comportements addictifs.

La dépendance va peu à peu prendre le pas sur le plaisir et va entraîner une demande de plus en plus fréquente et de plus en plus intense de la stimulation. La consommation vient apaiser ou résoudre provisoirement un besoin tout en l'entretenant.

On peut être dépendant à l'alcool, au tabac, aux drogues, au jeu, à internet (cyberdépendance), au sport, au sexe, aux compulsions d'achat etc.

Certaines dépendances entraînent des comportements dangereux pour soi ou pour les autres. Les conséquences peuvent en être graves.

## Le cercle vicieux de la dépendance

### Aux substances :

En consommant, j'enclenche des processus liés au plaisir. Mes neurones diffusent de la dopamine en excès. Lorsque la consommation cesse, le déficit en dopamine est important et me pousse à consommer à nouveau. Plus je consomme, plus mon cerveau a besoin de grandes quantités de neuro- médiateurs pour atteindre des niveaux de plaisirs de plus en plus inaccessibles...

### À une activité :

Ce n'est pas ici le produit qui définit l'addiction, mais la relation que j'entretiens avec l'activité dont je dépends. En pratiquant cette activité je libère des endorphines dans la circulation sanguine en rapport avec le plaisir procuré par l'activité.

Plus je pratique cette activité plus je produis des endorphines et plus la sensation de bien-être est grande, je recherche alors sans fin à retrouver cet état de plaisir mais dont l'assouvissement va demander des stimulations de plus en plus fréquentes et importantes...

## Les symptômes de la dépendance :

- Pendant la phase de satisfaction, sentiment d'être doté d'habilités supérieures,
- Des effets sur les sens comme la vision, l'ouïe, sensibilité cutanée,
- Des difficultés à se concentrer ou s'endormir,
- Parfois une difficulté à respecter ses rythmes et à se reposer,
- Une forte irritabilité liée au sentiment de frustration associé au manque,
- Des changements d'humeur alternant euphorie et colère en rapport avec une frustration,
- Des troubles de l'alimentation avec une maigreur extrême par l'oubli de s'alimenter ou une malnutrition,
- En conséquence une fragilité immunitaire,
- Des maux de tête.

## Que faire en cas d'addiction ?

Dans nos centres de vacances, nous recevons parfois de jeunes adolescents déjà dépendants au tabac, voire pour certains à l'alcool ou autres substances. Vous pouvez donc vous retrouver confronté à une situation de manque.

**NE JUGEZ PAS**, attention à ce qui vous concerne personnellement comme croyance, représentation, à priori et qui peut venir brouiller votre écoute, vos ressentis et votre position « psycho- affective et empathique » avec le jeune.

**La capacité à « réfléchir » de façon collective avec l'aide de votre équipe et de professionnels qualifiés est la base de toute prise en charge de la dépendance en Centre Jeunes. Être en mesure de poser les bases d'un dialogue et d'une écoute attentive, être disponible. Poser également un cadre et de limites claires et ajustées aux situations individuelles.**

Si l'ado est prêt, ne laissez pas échapper l'occasion de l'informer en l'orientant si besoin immédiatement vers une consultation médicale ou vers une « structure » dédiée (voir plus bas liens et numéros utiles), par exemple: CJC : « consultations jeunes consommateurs », au 0 800 23 13 13.

Pour des situations qui vous paraîtraient particulièrement sensibles, l'astreinte médicale CCAS - via les professionnels du Territoire - pourra être sollicitée en soutien et conseil.

### Liens utiles :

[www.centredesaddictions.org](http://www.centredesaddictions.org)

[www.addiction-congres-nantes2010.fr](http://www.addiction-congres-nantes2010.fr)

*Institut Fédératif des Addictions Comportementales - IFIAC - [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)*

### Numéros utiles :

*CJC- Drogues info service : 0 800 23 13 13*

Des professionnels de la santé sont à l'écoute des consommateurs pour apporter de l'aide, des informations, des conseils ou tout simplement pour parler des problèmes de dépendances.

Cette ligne est **ouverte tous les jours de 08h à 2h du matin**. L'appel est **gratuit depuis un téléphone fixe**. En cas d'appel effectué via un téléphone portable, il est préférable d'appeler le **01 70 23 13 13**. La communication sera facturée au prix d'un appel classique. L'appel est anonyme et la conversation reste confidentielle.

*Tabac info service : 38 39*

Des tabacologues sont à l'écoute des usagers et peuvent mettre en place, si les interlocuteurs le désirent, un suivi gratuit afin de les aider à arrêter de fumer.

**Du lundi au samedi de 9h à 20h. Le coût de la communication est de 0.15€ la minute depuis un poste fixe. Pour tout appel passé depuis un téléphone portable, un surcoût est à prévoir.**

*Alcool info service : 0 980 980 930*

Besoin d'être écouté, conseillé, informé, orienté, des professionnels sont à la disposition des consommateurs.

**Joignable tous les jours de 08h à 2h du matin. L'appel est anonyme et il est au coût d'une communication locale pour tout type d'appels.**

*Écoute cannabis : 0 811 912 020*

Problème de consommation, de dépendance, besoin de renseignements, des spécialistes répondent aux questions concernant le cannabis.

**Ligne téléphonique ouverte tous les jours de 8h à 20h.**

*Sida info service : 0 800 840 800*

Les appels sont anonymes et les conversations confidentielles. Des professionnels de la santé répondent à toutes les questions (pathologies, transmission, prévention..) concernant cette maladie  
Numéro vert, **disponible 7 J/ 7 et 24H sur 24.**  
Pour les joindre **depuis l'étranger : 00 33 1 58 91 14 77.**

*Fil santé jeunes : 0 800 235 236*

La ligne téléphonique des **12 – 25 ans, gratuite et ouverte tous les jours de 9h à 23h.**  
Cette ligne a été créée pour écouter les jeunes qui rencontrent des difficultés (sociales, psychologiques, familiales...) et pour répondre à l'ensemble des questions qu'ils se posent en matière de drogues, de sexualité, de mal-être...

*Écoute dopage : 0 800 15 2000*

Ce numéro s'adresse à tous les sportifs à la recherche d'informations sur un ou des médicaments.  
**Numéro vert, joignable du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h30.**