

Qu'est ce que l'addiction ?

Par l'équipe du **CSAPA Moreau de Tours** :

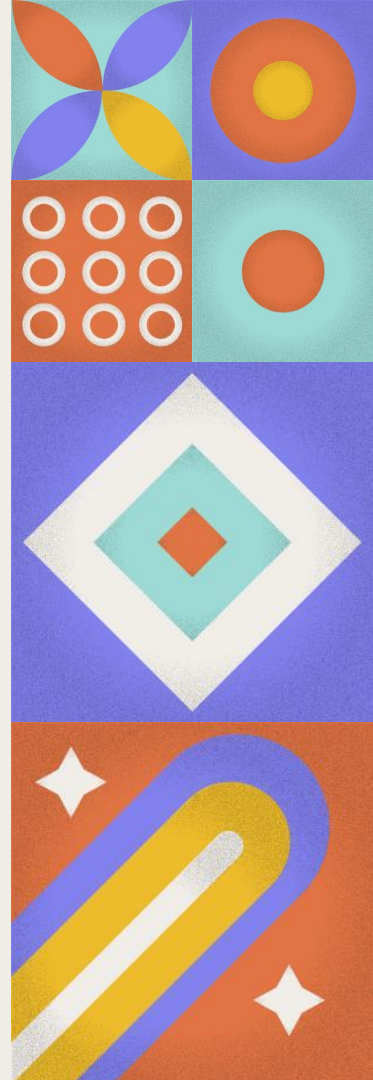
Mr Armando Lopez

Mme Christiane Askri

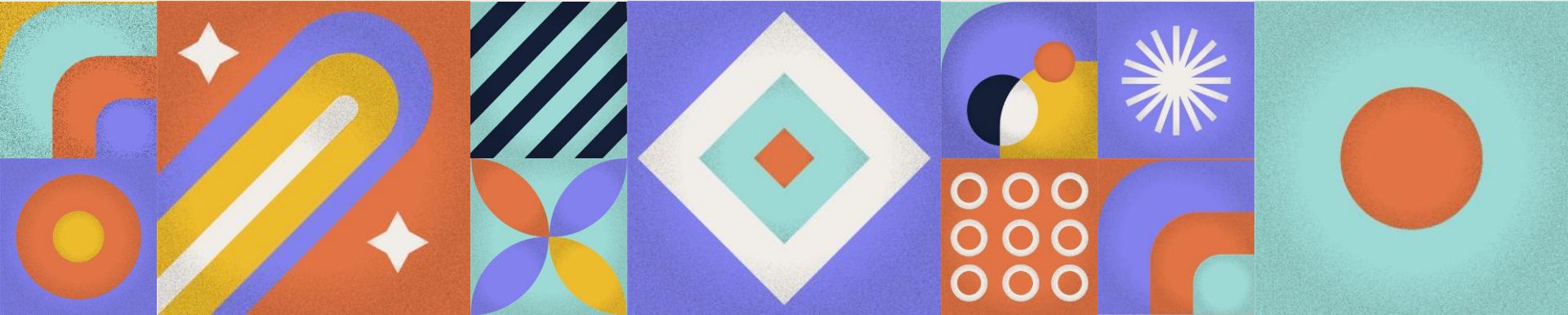
Dr Justine Fradelizi

Mr Laurent Gedoux

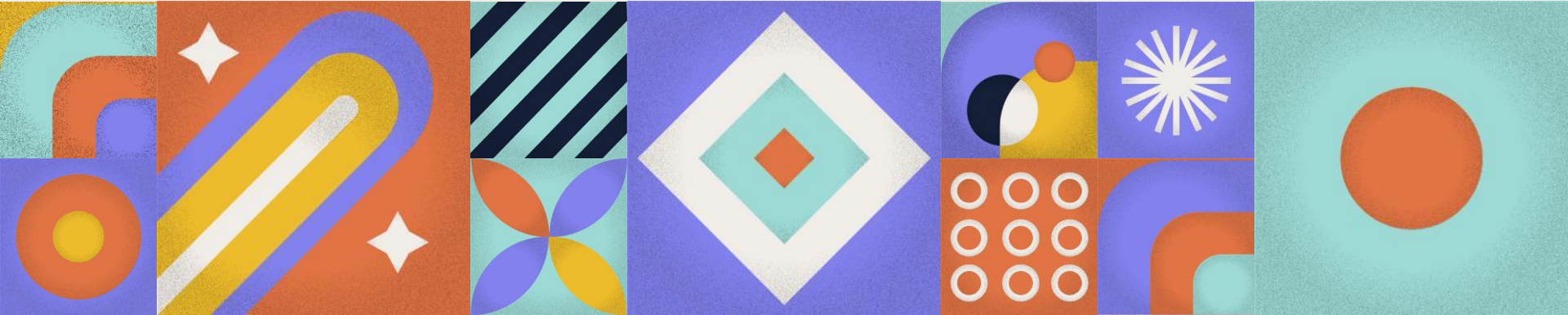
Avec la participation des **Al-Anons** et de la **Maison des usagers**



Avez-vous des attentes spécifiques ?



**En quelques mots
comment définissez-
vous l'addiction ?**

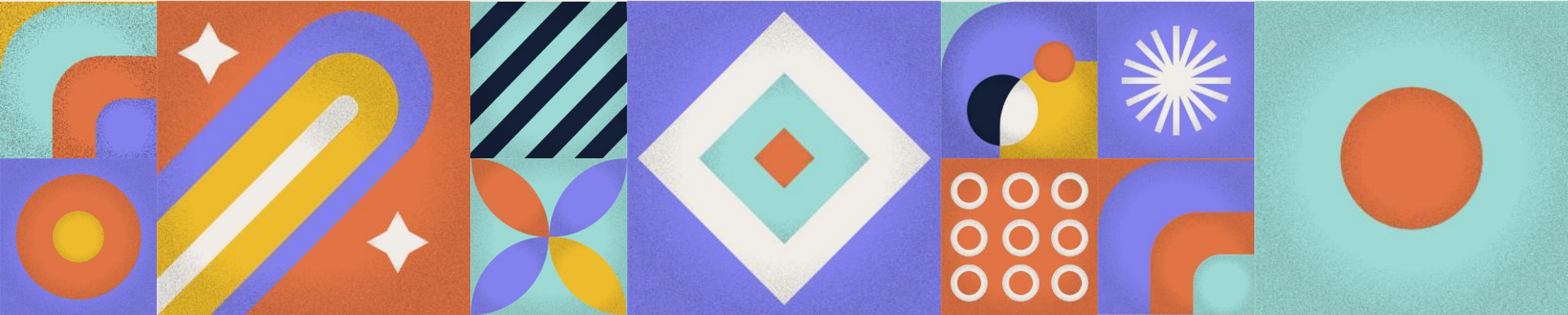


Mots clés de l'addiction

- **Perte de contrôle**
- **Besoin** irréprensible de consommer (**craving**)
- **Augmentation** des quantités consommées (**tolérance**)
- **Efforts** nécessaires pour diminuer les doses
- Beaucoup de **temps** consacré à la consommation
- **Syndrome de sevrage** lors de l'arrêt de la consommation
- **Restriction des activités** autour de la consommation
- **Poursuite de la consommation** malgré l'impact :
 - Physique
 - Psychologique
 - Sur les obligations importantes (travail, famille)



Qu'est ce qui peut motiver une consommation ?



Qu'est ce qui motive une consommation ?

- La recherche **d'effets positifs** : plaisir, euphorie, désinhibition
- **Fuir des choses négatives** : diminution de l'anxiété, de l'ennui...
- Progressivement pour éviter les effets négatifs du **manque** :
 - Symptômes physiques
 - Symptômes psychiques
- Progressivement la personne ressent un besoin/une envie irréprensible de consommer : **le craving**



**Pourquoi on a
tendance à
augmenter les doses ?**



Ce qui se passe dans le cerveau...

- Comportement addictif → décharge de dopamine « messenger du plaisir » dans le cerveau → donne envie de recommencer !
- A force de recommencer, le cerveau se désensibilise à la dopamine. Il faut consommer de plus en plus pour tenter de reproduire l'effet plaisant du début. C'est ce qu'on appelle la **tolérance**.
- A distance d'une consommation, le cerveau envoie des signaux de détresse pour demander de la dopamine. C'est ce qu'on appelle le **craving**.



Comment on arrête ?



On n'arrête pas sans motivation !

- L'addiction est un trouble psychique altérant la capacité à se motiver...
- Pour aider le patient au cours d'un suivi :
 - Travail autour d'un objectif qui **motive** le patient
 - L'enjeu est avant tout d'apaiser le **craving** !
 - L'arrêt de la consommation n'est parfois pas la priorité...



Ambivalence

Non Changement

Bénéfices de la
situation sans
changement
Désavantages du
changement



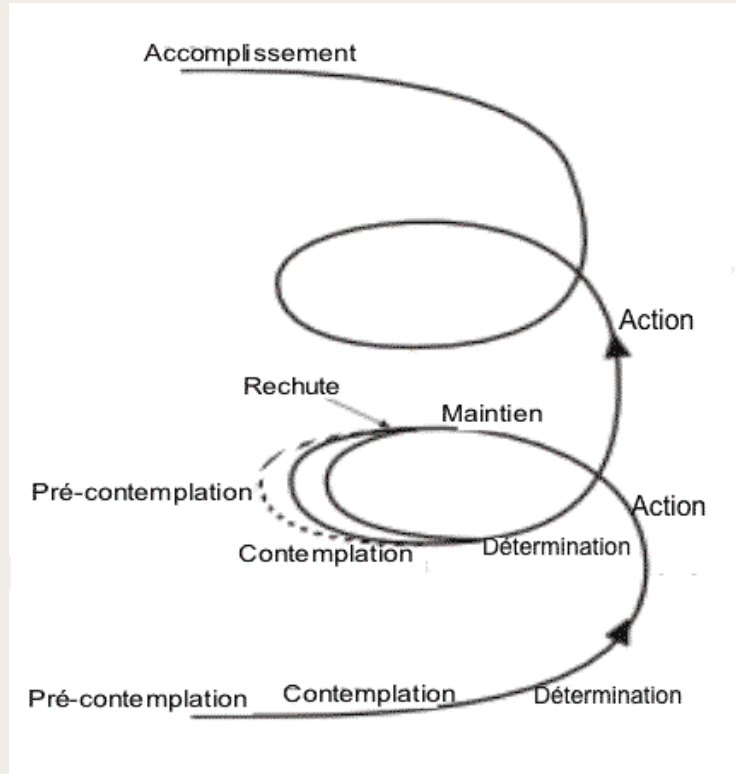
Changement

Bénéfices liés au
changement
Désavantages de la
situation sans
changement

La motivation à changer sera plus forte si le sujet perçoit dans le changement un bénéfice plus important pour lui.

La motivation peut évoluer au fil du temps

- Plus on fait de tentatives, plus nos chances de réussite augmentent !
- On ne rechute pas en « redevenant comme avant » mais en devenant « comme après »



Le sevrage

Quand, où et

comment ?



Le sevrage

- Un sevrage s'initie auprès d'une personne motivée
- Un sevrage se prépare en amont
- S'il y a une **dépendance physique** au produit, l'arrêt brutal sans accompagnement médical n'est pas recommandé



Le sevrage : hospitalier ou ambulatoire ?

- Sevrage sans hospitalisation :
 - Permet de travailler sur les difficultés environnementales
 - Permet de tester des stratégies
- Sevrage hospitalier :
 - Quand il y a un risque de sevrage compliqué
 - Quand l'environnement est trop défavorable (isolé, précaire, exposé à des consommations)
 - Quand il y a un échec de la prise en charge ambulatoire







Merci pour votre attention

Avez-vous des questions ?