

VOUS AVEZ UN PROBLEME D'ABUS OU DE DÉPENDANCE À UNE SUBSTANCE

QU'EST-CE QU'UN PROBLEME D'ABUS OU DE DÉPENDANCE À UNE SUBSTANCE ?

L'usage de substances psychoactives pouvant donner lieu à abus et dépendance, que l'on raccourcit en « usage de substances », est largement répandu dans la population.

Les mécanismes fondamentaux de l'action des substances sur le cerveau sont communs aux différentes substances, de même que les principales conséquences pathologiques de leur usage.

Que vous consommiez des « substances » licites (alcool, tabac, médicaments anxiolytiques ou sédatifs, stéroïdes anabolisants), ou illicites (cannabis, opiacés, cocaïne, amphétamines, ecstasy), vous pouvez vous trouver dans l'un des cas suivants :

- **l'usage simple**, sans conséquences dommageables, par exemple moins de 4 verres de vin par jour pour un homme, n'est pas pathologique. Il est simplement à surveiller car vous risquez avec le temps d'augmenter votre consommation et de passer dans l'une des catégories suivantes.
- **l'abus** : la consommation est devenue excessive et entraîne des dommages pour votre santé (par exemple des infections bronchiques à répétition liées au tabac), ou pour votre fonctionnement social (conduite en état d'ivresse par exemple, ou ennuis au travail), de façon répétée.
- **la dépendance** : vous ne pouvez pas vous arrêter de consommer malgré les inconvénients sérieux et permanents liés à cette consommation (par exemple suppression du permis de conduire indispensable à l'exercice de la profession à cause de l'alcool, conflits familiaux liés à la consommation d'alcool, d'opiacés, ou de stimulants, dettes liées à la consommation de produits illicites onéreux, problèmes majeurs au travail par suite d'intoxication ou d'absences liées à l'alcool ou aux substances illicites...).

COMMENT S'EXPLIQUENT LES PROBLEMES ?

C'est l'impossibilité de contrôler la consommation malgré ses inconvénients sérieux qui est au centre de la pathologie liée à l'usage de substances.

Elle résulte de plusieurs facteurs :

- l'usage répété peut entraîner, plus ou moins vite, une habitude du cerveau à recevoir régulièrement la substance ; dès qu'il n'en reçoit plus suffisamment, il proteste en suscitant des sensations désagréables que l'on appelle couramment « **le manque** ».
La reprise de la consommation de la substance calme le manque. C'est ce mécanisme qui explique l'urgence de la cigarette ou du petit verre du matin chez les sujets dépendants du tabac ou de l'alcool.
- les substances causent aussi du plaisir, et le désir violent de retrouver ce plaisir (en anglais « **craving** ») pousse aussi à la consommation malgré les inconvénients. Ce craving peut être déclenché par des perceptions (dites « conditionnées ») liées à la substance, et l'on utilise la connaissance de ce mécanisme dans les stratégies thérapeutiques
- les deux mécanismes, de manque et de craving, se combinent souvent

QUE FAIRE POUR LUTTER ?

Si vous êtes en situation d'abus ou de dépendance, vous devez bien connaître ces sensations et les difficultés que vous avez à leur résister.

Votre **médecin**, s'il est formé au traitement des troubles liés aux substances, peut **vous comprendre** et **vous aider**. Sinon, il pourra vous adresser à un médecin spécialiste de ces troubles (cette spécialité est appelée addictologie et le spécialiste est un addictologue).

Il est plus facile de lutter quand la consommation n'est pas encore trop problématique, tant que vous n'êtes pas encore vraiment en situation d'abus ou de dépendance. Le fait de consommer plus et plus souvent que vous ne le souhaitez doit servir de signal d'alarme, de même que de petits ennuis de santé ou sociaux, ou la mention par votre médecin que votre consommation commence à poser problème.

Il existe des **médicaments efficaces** pour traiter les troubles liés à certaines substances (opiacés, tabac, alcool), dans des conditions définies.

Pour les substances qui n'ont pas encore de médicament efficace pour leurs troubles, le **soutien du médecin** et des **techniques psychothérapeutiques spécifiques** peuvent beaucoup vous aider aussi. On vous apprend par exemple à éviter les lieux de consommation, les stimuli liés à la consommation (compagnons de consommation, objets servant à la consommation, musique liée à la consommation...). C'est difficile pour l'alcool et le tabac, présents partout dans la vie sociale ; cela justifie l'interdiction de la consommation de tabac dans les lieux publics ; pour l'alcool, on vous apprend des stratégies de refus et d'évitement. On vous apprend que votre risque de rechute augmente avec le stress, et aussi avec les circonstances festives. Les consultations servent à réviser tout cela et à renforcer les stratégies positives.

L'arrêt total de la consommation est en général la meilleure solution. En effet, l'essai de reprendre une consommation contrôlée, que vous pourriez souhaiter comme un retour à la normale, est risquée dans les cas d'abus et de dépendance, et débouche souvent sur la rechute. Il peut néanmoins constituer une étape vers l'abstinence, ou un moindre mal.

Dans tous les cas il faudra **prévoir la possibilité de rechute** et décider à l'avance avec votre médecin des mesures à prendre pour que vous vous traitiez à nouveau rapidement auprès de lui.

POUR EN SAVOIR PLUS

<http://www.drogues.gouv.fr>