

# Prévention contre les conduites abusives

Les conduites addictives sont des comportements persistants sur une longue période, liées à des pratiques abusives qui entraînent des conséquences parfois fatales aux niveaux psychologique et neurophysiologique.

## Quels sont les formes de conduites abusives ?

Elles peuvent se manifester de différentes manières et être déclenchées par une dépendance à un produit psychoactif ou bien à une activité.

- dépendance à l'alcool
- dépendance au tabac
- dépendance au cannabis et aux drogues
- dépendance aux médicaments
- dépendance aux jeux
- dépendance à une activité sportive
- dépendance à la pornographie ( voir lien ci-dessous)

## Lien :

[Prévention contre les risques de la pornographie](#)

## Comment reconnaît-on des conduites abusives ?

Selon une classification qui a été mise en place par le DSM-5 : manuel permettant le diagnostic des troubles mentaux et psychiatriques.

Une personne souffre d'une addiction si au cours des 12 derniers mois, elle présente ou a présenté, deux des onze critères qui ont été établis.

Ci-dessous vous trouverez sept des onze critères établis :

# Prévention contre les conduites abusives

- un besoin irrésistible de consommer la substance ou de jouer
- une perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu
- augmentation de la tolérance au produit additif
- recherche permanente de substance ou de jeu
- présence du syndrome de sevrage lorsqu'il y a un arrêt brutal de la consommation ou du jeu
- incapacité à remplir ses obligations importantes
- consommation de la substance ou du jeu même lorsqu'il représente un danger pour la santé

## Comment peut-on être sujet aux conduites addictives ?

Malheureusement, vous pouvez très vite tomber dans la dépendance. En effet, dans un premier temps le produit psychoactif, substance (alcool, drogue...) ou l'activité (jeu d'argent, sport...) entrainera une sensation de bien-être. Puis à force de consommer cette substance ou cette activité votre organisme va s'y habituer et c'est ce qui provoquera l'accoutumance (=habitude) et la tolérance à ces conduites addictives.

Ainsi, votre corps ne sera plus en mesure de pouvoir fonctionner sans cette substance ou cette activité ce qui engendrera des émotions négatives. Et c'est ce qui vous poussera à vouloir toujours consommer sans pouvoir vous arrêter.

**Bon à savoir :** l'adolescence est la période au cours de laquelle les jeunes sont les plus susceptibles de tomber dans une conduite addictive car c'est la période où les groupes de

# Prévention contre les conduites abusives

pairs (=amis) prennent une place importante dans votre vie. En outre vous voulez faire comme « tout le monde » pour ne pas vous sentir à l'écart. Mais rappelez-vous que ces pratiques peuvent entraîner de graves conséquences sur votre santé et qu'il ne faut surtout pas banaliser les premières consommations !

## Les risques encourus

Si rien n'est fait pour traiter ces conduites abusives, celles-ci vont former un ensemble de troubles avec ses commorbidités et ses conséquences :

### L'alcool

L'alcool est responsable de plus de 60 maladies et 41 000 morts en France.

Il est classé cancérigène pour l'homme, avec une augmentation du risque proportionnel à la quantité consommée : 28 000 nouveaux cas de cancer en France.

Et il est toxique pour le cerveau : première raison des troubles cognitifs : perte de mémoire, trouble de l'attention... avant l'âge de 65 ans.

### Cannabis

Le cannabis peut entraîner des troubles cognitifs : perte de mémoire, trouble de l'attention, du jugement..

La fumée produite par le cannabis est cancérigène. Et risque de développement de cancer : poumon, gorge ou cou

### Comment agir ?

# Prévention contre les conduites abusives

si vous constatez certaines pratiques addictives chez votre mentoré, il faut immédiatement le signaler.

Des espaces de santé sont aussi ouverts pour les adolescents et les jeunes de 11 à 25 ans. Ils sont gratuits et totalement anonymes.

## **Pej point d'écoute jeune**

Entretiens jeunes de 12 à 25 ans

**Adresse :** 2 bis rue du moulin, Guyancourt, 78280

**Horaire :** mercredi de 18h à 20h

**Téléphone :** 0130445092

## **Point Accueil Ecoute Jeunes de l'Usine à Chapeaux - Rambouillet**

Accueil des jeunes de 12 à 25 ans et des parents d'adolescents (uniquement sur rendez-vous). Accueil anonyme libre gratuit et confidentiel. Antennes sur le territoire Sud Yvelines.

**Adresse :** 32 rue Gambetta ; Rambouillet, 78120

**Horaire :** Mercredi : 14h30-17h30 / Samedi : 10h30-13h30

**Téléphone :** 01 30 88 89 59

Mais des plateformes en ligne sont également mises en place :

**Tabac info service :** 39 89 du lundi au samedi de 8h à 20h

**Alcool info service :** 0 980 980 930 7j/7 de de 9h à 2h

**Drogues info service :** 0 800 23 13 13 7j/7 de de 9h à 2h

# **Prévention contre les conduites abusives**

**Joueurs info service : 0 974 75 13 13 7j/7 de 9h à 2h**

**Fil santé jeunes : 0 800 235 236 7j/7 de 9h à 23h**