

LE CYCLE DE LA DÉPENDANCE



Prendre note que l'exemple du manège fera référence à la substances ou au comportement «gratifiant» pouvant mener à la dépendance.

Dépendance physique :

L'organisme s'est habitué au point d'en avoir besoin pour fonctionner. Ainsi, lorsque la personne arrête, elle ressent un manque qui s'accompagne de symptômes, communément appelé le sevrage. Le corps réagit, ce qui a pour effet d'inciter la personne à refaire un tour de manège.

Dépendance psychologique :

Liée aux effets et au contexte qui l'entoure. Celle-ci est influencée par la personnalité de la personne, ses habitudes de vie ou encore son cercle social. Les symptômes de sevrage psychologiques durent généralement plus longtemps que les symptômes physiques.

Craving :

Envie irrésistible d'exécuter un comportement gratifiant alors qu'on ne le veut pas vraiment à ce moment-là.

Drogues : Savoir Plus. Risquer moins. Mohamed Ben Amar. 2024. Édition 9, p.6.

Tout comme un manège, des habitudes de vie peuvent être euphorisantes, stimulantes et faire sentir la personne en vie. Cependant, tout comme le manège, cette habitude devrait être ponctuelle. Que ce soit d'aller à La Ronde, de faire une autre activité ou de partir en voyage, il y aura production de dopamine momentanément, mais le retour à la maison doit être minimalement réconfortant. Une personne ne peut pas être toujours partie en voyage ou à La Ronde, tout comme elle ne devrait pas faire usage tous les jours, en tout temps. Il faut donc être conscient de nos comportements de fuite et de se poser les bonnes questions sur leur motif d'utilisation afin de voir quel est l'élément qui nous rend inconfortable au quotidien.

Donc, ton manège à toi, c'est quoi ?



RELANCE

NICOLET-BÉCANCOUR

CENTRE D'EXPERTISE EN DÉPENDANCE