

- Que sont les troubles mentaux?
- ▶ Qu'est-ce que la toxicomanie ou la dépendance? \*
- La dépression
- Le trouble affectif bipolaire
- La dépression du postpartum
- Le trouble affectif saisonnier
- Les troubles d'anxiété
- Le trouble obsessionnel-compulsif
- Le trouble de stress post-traumatique
- Le trouble de panique
- La schizophrénie
- Troubles de l'alimentation et image corporelle
- Maladie d'Alzheimer et autres formes de démence
- Troubles concomitants: troubles mentaux et problèmes de toxicomanie
- Ensemble des troubles causés par le syndrome alcoolique fœtal \*
- Le tabac
- Suicidé : reconnaître les signes avertisseurs
- Traitement pour troubles mentaux \*
- Traitements complémentaires et parallèles pour troubles mentaux \*
- Traitements en matière de toxicomanie \*
- Comment se rétablir de troubles mentaux
- Dépendances et prévention des rechutes
- Réduire les dommages
- Prévenir les dépendances
- Parvenir à une santé mentale positive
- Stress
- Troubles mentaux et dépendance en milieu de travail
- Problèmes de santé mentale et de dépendances chez les aînés \*
- Troubles mentaux chez les enfants et les jeunes \*
- L'abus d'alcool ou d'autres drogues chez les jeunes \*
- Violence sexuelle envers les enfants: un problème de santé mentale \*
- Stigmatisation et discrimination entourant les troubles de santé mentale et les dépendances
- Différences culturelles et problèmes de santé mentale et de dépendances \*
- Chômage, santé mentale et dépendances
- Logements pour les personnes souffrant de troubles mentaux et de dépendances \*
- Coûts économiques des troubles mentaux et des dépendances
- Coûts personnels des troubles mentaux et des dépendances
- Relations entre les troubles mentaux, la toxicomanie ou l'alcoolisme et la question de la violence \*
- Que faire en cas de crises et d'urgences touchant à la santé mentale \*
- Troubles de santé mentale : quelle aide la famille et les amis peuvent-ils apporter? \*
- Comment obtenir de l'aide pour des troubles de santé mentale \*
- Comment obtenir de l'aide en cas de problèmes de toxicomanie \*

\* En français!

# Qu'est-ce que la toxicomanie ou la dépendance?

## • What is Addiction? •

**P**ar toxicomanie et dépendance, on fait généralement référence à une préoccupation destructrice pour des substances comme l'alcool ou des habitudes comme le jeu. Strictement parlant, la toxicomanie est un trouble associé à une perte de maîtrise, à une préoccupation marquée pour des substances ou à un comportement invalidant et, en dépit des conséquences négatives, à une persistance de l'usage ou du comportement.

En ce qui concerne l'alcool ou la drogue, il est souvent plus approprié de parler d'usage potentiellement dangereux de substances. Beaucoup de gens utilisent des substances d'une manière qui ne pose pas de problème. Par exemple, prendre un verre de vin au dîner, une ou deux fois par semaine, est un comportement peu susceptible de causer des problèmes. De fait, les dangers liés à la consommation d'une substance relèvent de nombreux éléments, y compris la substance, la personne, le comportement en cause et le contexte.

Toute une gamme de problèmes, d'une intensité légère à une gravité marquée, peut se développer avec l'usage de substances. Un individu qui consomme trop d'alcool certaines fins de semaine dans des fonctions sociales peut éprouver des gueules de bois, souffrir d'une légère détérioration de sa santé et de son niveau de forme physique général et courir plus de risques de blessures pendant qu'il est sous l'influence de l'alcool. Si toutefois la fréquence de ses excès augmente, il pourrait faire face à des problèmes plus graves, à la maison, au travail et sur le plan financier, et subir des symptômes physiques importants.

La toxicomanie et l'abus de drogues et d'alcool sont fortement critiqués et beaucoup d'idées fausses circulent à ce sujet. Entre autres, on considère que la toxicomanie est le résultat d'une faiblesse morale ou d'un manque de maîtrise ou encore qu'il s'agit d'une affection purement médicale comme toute autre maladie, pouvant être guérie par un médecin.

Divers facteurs, en réalité, contribuent au problème de la consommation d'alcool et de drogues et, s'ils se conjuguent, ils peuvent aboutir à la toxicomanie.

Les facteurs de risque pour une toxicomanie potentielle comprennent ce qui suit :

- Une prédisposition génétique, biologique ou physiologique;
- Des facteurs psychosociaux externes, comme les attitudes du cercle social (y compris l'école), les valeurs et les attitudes des pairs ou du groupe social et la situation familiale;
- Et des facteurs internes comme les capacités d'adaptation et les ressources personnelles (p. ex. communication et aptitudes à résoudre des problèmes).

## Degrés d'usage

### Degrees of Use

L'usage de substances rentre dans une certaine catégorie selon la fréquence, l'intensité et le degré de dépendance.

- **Expérimentation** : l'usage est motivé par la curiosité et se limite à quelques expériences.
- **Usage social/récréatif** : la personne recherche et utilise une substance pour rehausser une fonction sociale. L'usage est irrégulier et peu fréquent et il se produit d'habitude en compagnie d'autres personnes.
- **Usage en situation** : il existe un modèle bien établi de consommation. Le sujet associe l'usage à une situation particulière. Il en résulte une certaine perte de maîtrise, mais la personne faisant usage de la substance ne subit pas encore de conséquences négatives.
- **Usage intensif** : on lui donne aussi le nom d'« excès ». Le sujet se livre à un usage excessif de substances. Il peut en consommer une quantité importante sur une courte période ou s'engager dans un usage continu sur une certaine période.
- **Dépendance** : cet état peut être physique, psychologique ou les deux. La dépendance physique devient de l'accoutumance (il faut plus de substances pour parvenir au même état) ou une dépendance de tissus (le tissu cellulaire change de sorte que le corps a besoin de la substance pour son équilibre). La dépendance psychologique se produit quand l'individu sent qu'il a besoin de faire usage de la substance dans des situations particulières ou pour bien fonctionner. Il existe toute une gamme de degrés dans la dépendance, depuis un niveau léger jusqu'à un niveau compulsif : c'est ce stade qui est défini comme toxicomanie.

Ces facteurs sont reliés et déterminent la capacité d'une personne à faire face à des événements stressants ou traumatiques. Un certain degré de révolte fait partie d'une croissance normale, mais la vulnérabilité à un de ces domaines ou à plusieurs pourraient faire tourner une expérimentation ordinaire en un problème. Par exemple, un enfant dont le père ou la mère est alcoolique, et qui est dans un groupe qui approuve l'usage de substances, est plus à risque de souffrir de toxicomanie. Cet enfant peut observer le fait que ses parents se servent de l'alcool comme stratégie d'adaptation. Ce comportement est alors renforcé par le groupe de camarades qui ne désapprouve pas cet usage.

## Connaître les faits

### Know the Facts

La toxicomanie et l'usage excessif de drogues et/ou d'alcool tendent à être fortement critiqués, et de nombreuses idées fausses circulent à ce sujet.

- L'usage de substances psychotropes existe depuis des milliers d'années dans les sociétés humaines. L'usage a été réglementé de manières diverses, mais a seulement été criminalisé au XX<sup>e</sup> siècle.
- Nous utilisons tous des substances dont un grand nombre influencent nos humeurs. Quand nous consommons un aliment qui nous donne un sentiment de plaisir (comme le chocolat) ou buvons un verre de vin pour agrémenter un repas ou prenons un médicament prescrit contre la douleur causée par une récente blessure, dans toutes ces situations, cet usage est accepté socialement et fait partie de la vie.
- Toutes les substances ont des effets, mais certaines comportent plus de dangers. Le risque est lié à de nombreux facteurs extérieurs.
- Beaucoup de gens peuvent faire un usage modéré de substances - légales ou illégales - sans éprouver de problèmes. En général, quand l'usage devient un problème, d'autres facteurs sont aussi en cause.
- Des excès d'alcool en fin de semaine, l'utilisation excessive de médication prescrite, la consommation de drogues de club à une « rave », plus de cinq tasses de café et la cocaïne constituent tous des exemples d'usage de substances potentiellement dangereuses.

Il est aussi possible pour une personne qui présente très peu de ces facteurs de risque d'avoir éventuellement des problèmes causés par l'usage de substances à la suite d'une expérience traumatique : par exemple, elle pourrait devenir dépendante de médicaments sur ordonnance après un grave accident de voiture.

La toxicomanie peut frapper n'importe qui et a des manifestations variées. Parfois, les substances représentent un moyen de s'évader : par exemple, une personne qui a été victime d'abus ou d'un traumatisme peut découvrir qu'une substance particulière calme la souffrance. En d'autres circonstances, l'usage de substances peut être considéré comme normal dans le cadre du groupe de camarades ou du groupe social. Si, à un certain point, un individu éprouve alors du stress associé à sa situation familiale ou à son travail, il peut avoir recours à la substance déjà familière comme stratégie d'adaptation.

Tout en se produisant dans des circonstances très variées, les problèmes d'alcool ou de drogues, ont des effets multiples car la personne qui fait usage de la substance n'est pas seule à souffrir. En effet, les membres de la famille sont presque toujours affectés quand un conjoint, un père ou une mère ou un proche est frappé de toxicomanie. Il peut être très difficile d'avoir un patron ou un employé, voire un locataire atteint d'un problème d'abus d'alcool ou de drogues. En effet, les problèmes suscités par l'abus de drogues ou d'alcool sont d'ordre divers et ne se limitent pas à la personne utilisant la substance.

L'information constitue un des meilleurs moyens pour essayer d'éviter des problèmes en cas d'usage de substances. Il faut être au courant des effets et des risques qui sont associés à des substances particulières. Informez vos enfants à ce sujet pour éviter l'attrait de l'inconnu. Nombreux sont les enfants qui considèrent que leurs parents sont les sources d'information les plus sûres sur la drogue ou l'alcool. Cependant, les parents peuvent être réticents à aborder de tels sujets avec leurs enfants.

La tendance de former de fortes habitudes, de longue durée, fait partie de la nature humaine. Ce penchant est sans doute au cœur de toute accoutumance. Les habitudes ont quelquefois une valeur positive. Les modèles d'action que nous apprenons au fil du temps, et puis oublions, nous aident dans nos vies quotidiennes. Certaines de nos habitudes sont évidentes, d'autres sont cachées, certaines sont simples tandis que d'autres sont très complexes. Il est préférable de connaître notre potentiel à prendre des habitudes et d'apprendre à les maîtriser. Nous avons besoin de former des habitudes qui sont dans notre intérêt et d'éviter ou de nous débarrasser d'habitudes qui jouent contre nous.

## Sources

### Sources

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. Just the facts What is Addiction? Edmonton, AB. Auteur. Extrait le 10 janvier 2006 à [www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp](http://www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp)
- Engs, R.C. [directeur] [1990] Controversies in the Addiction. Dubuque Iowa :Kendall-Hunt
- Health Canada. (2000). Straight Facts About Drugs & Drug Abuse. Ottawa, ON: Health Canada. Retrieved January 10, 2006, at [www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-drogues/straight\\_facts-faits\\_mefaits/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-drogues/straight_facts-faits_mefaits/index_e.html) (disponible en français: [http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-drogues/straight\\_facts-faits\\_mefaits/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-drogues/straight_facts-faits_mefaits/index_f.html))
- Pacific Community Resources Society. (2002). Lower Mainland Youth Drug Use Survey. Surrey C.-B. Auteur. Extrait le 10 janvier 2006 à [www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp](http://www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp)

Sources mises à jour en 2006

## Partenaires :

### Partners:

Anxiety Disorders Association of British Columbia (Association pour les troubles de l'anxiété de la Colombie-Britannique)

British Columbia Schizophrenia Society (Société de schizophrénie de la Colombie-Britannique)

L'Association canadienne pour la santé mentale, section de la C.-B.

Centre de recherche sur les toxicomanies de la C.-B.

FORCE Society for Kids' Mental Health Care (Société FORCE pour les soins de santé mentale aux enfants)

Jessie's Hope Society (Société de l'espoir de Jessie)

La société pour les troubles de l'humeur de la C.-B.

**Pour de plus amples renseignements, appelez (sans frais en C.-B.) la ligne d'information sur la santé mentale au : 1-800-661-2121**

**ou envoyez un courriel à : [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)**

**Site web : [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)**