



Série « La psychologie peut vous aider » : La toxicomanie

Qu'est-ce qu'une « drogue », et quels types de drogue font l'objet d'un abus?

Pour comprendre la toxicomanie (ou l'abus de drogue et d'alcool), nous devons savoir ce qu'est une « drogue » et connaître les types de drogue qui peuvent faire l'objet d'un abus.

- Une drogue est une substance qui agit sur le système nerveux.
- Les drogues qui font l'objet d'une consommation excessive sont celles qui ont un fort effet renforceur; parce qu'elles ont des effets positifs, la probabilité que leur utilisateur continue de les consommer est très grande.
- Dans certains cas, la drogue a un effet renforceur parce qu'elle accentue les sentiments de plaisir ou de bonheur ou parce qu'elle fait disparaître les sensations d'inconfort, de tristesse ou de douleur.
- Plusieurs drogues peuvent faire l'objet d'un abus, notamment, l'alcool, le tabac, la caféine et les médicaments d'ordonnance.
- D'autres drogues sont également susceptibles de donner lieu à une consommation excessive :
 - Le cannabis (par exemple, la marijuana ou le hachisch)
 - Les hallucinogènes (par exemple, les champignons ou le LSD)
 - Les substances inhalées (par exemple, le diluant à peinture ou les enduits à cuisson en vaporisateur)
 - Les opioïdes (par exemple, l'héroïne ou l'Oxycontin)
 - Les sédatifs, les hypnotiques et les anxiolytiques (ou « neurodépresseurs », « *downers* »; par exemple, le Valium, l'Ativan ou certains somnifères)
 - Les stimulants (ou « *uppers* »; par exemple, le Ritalin ou le Dexedrine)

Qu'entend-on par « consommation excessive »?

- La consommation excessive de drogue fait partie de la grande catégorie des troubles de toxicomanie.
- La caractéristique principale des troubles de toxicomanie est l'usage continu d'une drogue malgré les conséquences négatives engendrées par la consommation de cette drogue.

Quelles sont les répercussions de la consommation excessive d'une drogue sur une personne qui en est dépendante?

- **Conséquences sociales** : problèmes dans les relations avec autrui, disputes avec les membres de la famille ou les amis au sujet de sa consommation de drogue, ou abandon des responsabilités associées aux différents rôles sociaux, comme le rôle de parent, de conjoint ou d'ami.
- **Conséquences professionnelles** : retards au travail, absentéisme ou incapacité à faire ou à terminer son travail.
- **Conséquences juridiques** : arrestation pour conduite avec facultés affaiblies, état d'ébriété dans les lieux publics ou possession/vente de drogue.



- **Conséquences physiques** : envies ou désir très fort de continuer à consommer une drogue ou symptômes de sevrage, par exemple, nausées ou malaises lorsque le corps élimine la drogue.

Quelles sont les causes de la toxicomanie?

- Aucune cause ni raison unique n'explique pourquoi une personne développera un trouble de toxicomanie, et il est bien connu que plusieurs chemins peuvent mener à la toxicomanie.
- Plusieurs facteurs de risque associés à la toxicomanie ont été identifiés, et l'on s'accorde généralement sur le fait que les facteurs de risque s'inscrivent dans un modèle biopsychosocial, ce qui signifie que les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux augmentent tous le risque de développer un problème de toxicomanie.

Quels sont les facteurs de risque?

- **Les facteurs biologiques** : facteurs génétiques, comme des antécédents de toxicomanie dans la famille. Les hommes sont également plus susceptibles que les femmes de faire une consommation excessive de drogue. Les modifications biochimiques dans le cerveau contribuent également à accroître la tolérance à la drogue et les symptômes de sevrage; comme le cerveau se modifie et s'adapte à la présence de la drogue, il faut au consommateur une plus grande quantité de drogue pour obtenir le même effet.
- **Les facteurs psychologiques** : certains traits de personnalité, comme l'impulsivité ou la recherche de sensations, la difficulté à faire face aux événements négatifs, ainsi que des antécédents de toxicomanie, des traumatismes antérieurs, ou de la violence ou de la négligence subie durant l'enfance. En outre, d'autres diagnostics psychologiques, comme l'hyperactivité avec déficit de l'attention, l'anxiété, la dépression et certains troubles de la personnalité, constituent également des facteurs de risque.
- **Les facteurs sociaux** : le fait d'avoir des amis ou des membres de la famille qui font un usage excessif de drogue, la pression des pairs, le début de la consommation de drogue à un jeune âge et le fait d'avoir entre 18 et 24 ans sont tous des facteurs de risque sociaux. Par ailleurs, la pauvreté ou l'accessibilité de la drogue sont d'autres facteurs de risque de toxicomanie.

Comment traite-t-on la toxicomanie?

- Il existe plusieurs traitements fondés sur des données probantes qui visent à aider les gens aux prises avec des problèmes de toxicomanie.
- Toutefois, même avant de commencer le traitement, il est préférable que la personne qui demande de l'aide souhaite apporter des changements à sa consommation de drogue. L'**entretien de motivation** est une approche thérapeutique qui vise à aider les gens à résoudre leur ambivalence par rapport aux changements à apporter à leurs habitudes de consommation de drogue et qui augmente la volonté de changer et la détermination de la personne toxicomane. Cette approche est particulièrement utile lorsqu'elle est associée à d'autres traitements.
- La **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** employée pour le traitement de la toxicomanie sert à déterminer les déclencheurs et les conséquences de la consommation excessive de drogue. Se disputer avec son conjoint, recevoir sa paie à la fin de la semaine ou être entouré de gens qui consomment de la drogue sont des déclencheurs. Les conséquences sont les choses négatives qui



se produisent à la suite de la consommation de drogue (indiquées ci-dessus). Une fois les déclencheurs identifiés, l'accent est mis sur le développement des habiletés d'adaptation nécessaires pour gérer les situations à haut risque associées à la consommation de drogue, comme la relaxation, l'acquisition de compétences sociales pour créer de nouveaux réseaux d'amis ou le recours à l'assertivité pour dire non si l'on se fait offrir de la drogue. En outre, il est souvent utile d'appréhender différemment certaines situations, de façon à les rendre moins susceptibles de déclencher l'envie de consommer de la drogue.

- La **thérapie d'organisation des contingences** est axée sur la remise de récompenses (sous forme de cadeau symbolique ou de bon d'échange, par exemple) pour avoir assisté aux séances de thérapie ou pour s'être abstenu de consommer de la drogue à différentes étapes. Par exemple, une personne traitée à l'hôpital pour soigner sa dépendance à la cocaïne pourrait recevoir des cartes-cadeaux à échanger contre des collations ou d'autres cadeaux symboliques de la part d'une boutique de l'hôpital, la récompensant pour être restée abstinente (p. ex., une carte-cadeau remise chaque fois qu'aucune trace de cocaïne n'est détectée dans son échantillon d'urine).
- Les **groupes d'entraide** constituent l'un des types de traitement des dépendances les plus communs et sont souvent utilisés de concert avec d'autres traitements (y compris la médication ou la thérapie individuelle, comme la TCC). Les Alcooliques Anonymes (AA) et les Narcotiques Anonymes sont des exemples de groupes d'entraide; toutefois, il en existe d'autres types, comme ceux qui s'adressent aux membres de la famille d'une personne qui a un problème de toxicomanie (p. ex., Al-Anon). Ces groupes sont généralement dirigés par des personnes qui ont elles-mêmes surmonté un problème de toxicomanie. Souvent (mais pas toujours), ces groupes ont un principe directeur ou un programme par étapes, où les membres suivent une série d'étapes (p. ex., les programmes en 12 étapes) qui les aident dans leur cheminement vers la sobriété. Certains de ces groupes ont également une composante spirituelle, tandis que d'autres utilisent une approche laïque du soutien mutuel. Bien que les groupes d'entraide n'aient pas tous été étudiés par les chercheurs, les Alcooliques Anonymes s'avèrent efficaces, et la recherche montre que la participation aux AA engendre des résultats positifs, y compris la participation régulière aux réunions et l'utilisation des ressources des AA (12 étapes, parrain).
- La plupart des gens qui entreprennent un traitement et suivent celui-ci à la lettre réussiront à arrêter leur consommation de drogue et à améliorer leur existence, car ils fonctionneront mieux au travail, et auront de meilleures relations sociales et une meilleure santé psychologique. Toutefois, comme c'est le cas de nombreuses maladies chroniques, la toxicomanie nécessite des soins continus, et plusieurs personnes font des rechutes pendant leur rétablissement. De 40 à 60 % des personnes qui ont reçu un traitement voient certains symptômes réapparaître lorsque le traitement se termine. Cela ne signifie pas que le traitement n'est pas efficace, mais plutôt que le traitement de la toxicomanie ne doit pas cesser, d'une certaine façon, tout comme les traitements destinés à d'autres maladies (p. ex., le diabète, l'asthme), qui ne doivent pas être interrompus.

Existe-t-il des médicaments qui aident les personnes aux prises avec un problème de toxicomanie?

- Il existe des médicaments qui traitent certains effets physiques de la consommation de drogue, comme le besoin irrésistible de drogue et les symptômes de sevrage. Un médecin ou un psychiatre peut fournir de plus amples renseignements sur les médicaments disponibles pour soulager les symptômes de sevrage causés par l'arrêt de la consommation.



Où puis-je obtenir plus d'information?

- Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site du Centre canadien de lutte contre les toxicomanies (CCLT) au <http://www.ccsa.ca>.
- Le site Web de la Stratégie nationale antidrogue du gouvernement du Canada fournit des informations sur la prévention, le traitement et les stratégies d'application de la loi. Cette information se trouve à l'adresse suivante : <http://www.canadiensensante.gc.ca/anti-drug-antidrogue/index-fra.php>.
- Le site Web de la Gendarmerie royale du Canada (<http://www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/dral/index-fra.htm>) renferme des renseignements supplémentaires sur les drogues et la toxicomanie en général.
- Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) propose plusieurs publications sur son site Web (www.camh.ca).

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour le compte de la Société canadienne de psychologie par la D^{re} Abby L. Goldstein et Mme Natalie Vilhena-Churchill, de l'Université de Toronto.

Date : juin 2015

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657