

Nous devons distinguer les concepts de consommation, dépendance, addiction, cyberconsommation et cyberdépendance.

Consommation - Cyberconsommation

La communauté scientifique internationale s'accorde aujourd'hui pour reconnaître trois comportements distincts **de consommation** de substances : l'usage, l'usage nocif et la dépendance. (*P39 Référentiel de bonnes pratiques, comportements à risque et santé : agir en milieu scolaire, Bantuelle Demeulemeeste* .

En matière de consommation de produits psycho actifs, nous distinguons quatre niveaux : **l'usage, l'abus, l'usage nocif, la dépendance**.

Cette distinction repose sur les définitions de l'Organisation Mondiale de la Santé et de l'Association Américaine de Psychiatrie et est reconnue au plan international. Certains auteurs fusionnent en un seul niveau l'abus et l'usage nocif car ces deux niveaux incluent les notions de souffrance et de préjudice.

(*Conseils Aide et Action contre la Toxicomanie Drogue et toxicomanie - Aide jeunes et parents - Information – Prévention <http://www.caat.online.fr/toxicomanie/usages.htm>*).

L'usage

L'usage est souvent une consommation ludique ou conviviale, faite pour s'amuser, passer un bon moment avec les autres ou par curiosité. L'usage est souvent le cas de l'expérimentation d'adolescents ou de jeunes adultes, c'est aussi le cas du verre d'alcool avec des amis. La plupart du temps l'usage ne conduit pas à une quelconque escalade. Cette consommation peut varier dans son intensité et peut être qualifiée d'expérimentale, d'occasionnelle ou de régulière. L'usage est une consommation de substances psycho actives qui n'entraîne ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des effets nocifs sur les autres.

L'abus

L'abus est un mode de consommation inadéquat d'une substance qui génère une souffrance ou altère le fonctionnement de façon que l'on puisse constater, sur une période d'un an, au moins un des faits suivants :

- L'utilisation d'une drogue dans des situations où cela peut devenir dangereux (conduire une voiture, faire fonctionner une machine), des infractions répétées, liées à l'usage d'une drogue (violences commises ou accidents occasionnés sous l'effet du produit),
- L'aggravation de problèmes personnels ou sociaux causés ou amplifiés par les effets de la drogue (dégradation des relations familiales, difficultés financières),
- L'incapacité à remplir ses obligations dans sa vie professionnelle, à l'école, à la maison ou en famille : absences répétées ou mauvaises performances au travail, perte d'attention, mauvais résultats ou absentéisme scolaire, exclusion, abandon de responsabilités familiales ou professionnelles, etc.

L'abus n'est pas uniquement lié à la quantité consommée en une seule fois.

L'usage nocif

L'usage nocif est une consommation de substances psycho actives préjudiciable à la santé qui provoque des dommages physiques ou/et psychiques au consommateur.

Les dommages peuvent être générés par la substance elle-même ou par les modalités de la consommation. Les conséquences de cet usage nocif peuvent aussi mettre en péril la santé et l'équilibre des autres, comme les risques qu'encourt une femme enceinte pour la santé de son bébé. Cet usage peut créer des dommages sociaux pour le consommateur et pour son entourage proche ou lointain. Il est généralement désapprouvé par les autres et par l'environnement social et culturel mais ce point ne constitue pas en lui seul un critère d'usage nocif

L'Usage abusif * : l'abus se détermine en lien avec le temps, lorsque le temps passé dans **le monde virtuel** est plus important que celui passé **dans le monde réel** et que cela interfère sur les obligations du quotidien. L'abus peut conduire au **cyber dépendance** qui se définit comme une conduite addictive en rupture momentanée avec la vie réelle. La cyber dépendance revêt différentes formes telles que : communication virtuelle, sexualité assistée, achats compulsifs, jeux de rôles,...

Testez votre pratique d'Internet : les tests sont indicatifs d'une tendance et non un diagnostic, ni un jugement de votre comportement : Internet stress scale (9 questions)

(* *P.risc.ope* : cyber dépendance ou nouvelle toxicomanie sans drogue...)

- 🚦 **Le comportement à risque** défini par Carr-Gregg et Al comme étant un « ensemble de comportements qui augmentent la probabilité d'effets adverses sur le plan physique, social ou psychologique » peut alors se distinguer notamment par la consommation abusive de psychotropes comme l'alcool, les médicaments, les drogues, le tabac ; par l'addiction aux jeux et au monde virtuel ; par une relation amoureuse à risque, ect
- 🚦 **Assuétude** : souligne l'accoutumance de l'organisme à une substance.
- 🚦 **Dépendance**: insiste plutôt sur l'asservissement d'un individu à l'usage d'une drogue dont il aurait contracté l'habitude par un usage plus ou moins régulier.
- 🚦 **Addiction** est utilisée comme un synonyme de dépendance.

Pour certains auteurs, Assuétudes, Dépendance, Addiction, ces trois concepts sont des synonymes.

(Santé en Communauté Française, direction générale de la santé, février 2010)

🚦 **Cyber dépendance** : est le fait de ne pouvoir s'empêcher de se connecter à Internet, ou plus largement, d'utiliser son ordinateur. La personne ne contrôle pas le temps passé sur l'ordinateur à jouer, chercher des informations, surfer sur des sites pornographiques ou encore établir une communication. Pour la personne l'utilisation de l'ordinateur devient un besoin intégrale. Ce besoin fait naître une tension interne chez le cyber dépendant qui ne sera soulagée que lorsqu'il utilisera son ordinateur.

➤ **Symptômes** : sentiment d'euphorie et de toute puissance face à l'ordinateur, incapacité à arrêter ou diminuer l'usage de l'ordinateur, mensonges sur le temps passé sur l'ordinateur, manque de temps pour la famille, les amis, les loisirs, irritabilité, agressivité lorsque la personne n'utilise pas son ordinateur ou lorsqu'elle est dérangée pendant son usage.

➤ **Conséquences** : Scolarité ou rendement professionnel en chute libre, Absentéisme scolaire ou professionnel, Isolement familial avec diminution de la communication et augmentation des conflits, rupture relationnelle, abandon des autres loisirs, sentiment de tristesse, de solitude, manque de sommeil, mauvaise alimentation, hygiène corporelle négligée, délits, endettement dû aux sites payants.

(Brochure « *la cyber dépendance ça existe? Hôpital de jour Universitaire La clé* ».)

➤ **Le concept** de cyber dépendance n'est pas simple et celui-ci est longuement détaillé dans l'étude « *les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéos* » de l'Institut Wallon pour Santé Mentale P26.

🚦 **La dépendance* : Brutale** ou progressive selon les produits et l'état physique et psychique du consommateur, la dépendance est installée quand un usager ne peut plus se passer de consommer, sous peine de souffrances physiques et /ou psychiques.

Ces troubles de manque, appelés "syndrome de sevrage", peuvent être extrêmement douloureux, particulièrement lors du sevrage de l'héroïne. La vie quotidienne du consommateur dépendant est alors occupée, voire même monopolisée, par la recherche et la prise de drogue.

On distingue deux dépendances, la dépendance physique et la dépendance psychique, qui peuvent ou non être associées et qui se caractérisent par des symptômes généraux :

- l'impossibilité de résister au besoin de consommation,
- l'anxiété avant la consommation,
- la perte de contrôle de soi pendant la consommation,
- le soulagement ressenti après la consommation.

Cette distinction doit cependant être nuancée, la dépendance psychique est en partie due à un dysfonctionnement des métabolismes cérébraux, dysfonctionnement causé par la drogue utilisée. Ce dysfonctionnement des métabolismes est bien un phénomène physique.

► **La dépendance physique :**

Certains produits entraînent une dépendance physique : en l'absence du produit l'organisme est en manque et réclame le produit. Les symptômes sont variables selon la substance consommée. La privation de produits tels que les opiacés, le tabac, l'alcool et certains médicaments psycho actifs engendre des malaises physiques tels que douleurs violentes avec les opiacés, tremblements avec l'alcool, convulsions avec les barbituriques et les benzodiazépines, fièvre, diarrhées, etc. L'état de manque peut s'accompagner de troubles du comportement (anxiété, irascibilité, angoisse). Lorsque l'utilisateur arrête la prise de ce type de drogue, on parle de sevrage. Le sevrage peut être brutal ou progressif. Pour libérer l'organisme du besoin de la drogue sans les effets physiques du manque, les personnes dépendantes peuvent bénéficier d'une aide médicale et psychologique sous la forme d'un sevrage sous contrôle médical ou d'un traitement de substitution. Le suivi et l'accompagnement psychologique sont presque toujours nécessaires pour un sevrage définitif, ils favorisent et consolident les résultats attendus. L'état de manque peut s'accompagner de troubles du comportement (anxiété, irascibilité, angoisse). Lorsque l'utilisateur arrête la prise de ce type de drogue, on parle de sevrage. Le sevrage peut être brutal ou progressif. Pour libérer l'organisme du besoin de la drogue sans les effets physiques du manque, les personnes dépendantes peuvent bénéficier d'une aide médicale et psychologique sous la forme d'un sevrage sous contrôle médical ou d'un traitement de substitution. Le suivi et l'accompagnement psychologique sont presque toujours nécessaires pour un sevrage définitif, ils favorisent et consolident les résultats attendus. Le sevrage physique, contrairement au

sevrage psychique est généralement rapide : de quelques jours à deux mois selon la drogue, l'usage qui en est fait et la personne concernée.

►La dépendance psychique :

La privation d'un produit entraîne une sensation de malaise, d'angoisse, allant parfois jusqu'à la dépression. Une fois qu'elle a cessé de consommer, la personne peut mettre longtemps à se réadapter à la vie sans le produit. Ce temps se compte souvent en années. L'arrêt de la consommation bouleverse ses habitudes, laisse un vide et permet la réapparition d'un mal être que la consommation visait à supprimer. Cela explique la survenue fréquente de rechutes, elles sont normales et font partie du lent processus de marche vers une vie sans drogue. La dépendance psychique peut être multiple et ne pas être une simple dépendance au produit, c'est la poly dépendance. Le consommateur peut développer, parallèlement à la dépendance au produit, une dépendance au rituel de prise : préparation du produit, préparation de la seringue, du joint, de la pipe etc. Il peut également être dépendant à des horaires de consommation ou de rencontre avec son dealer, à des atmosphères ou des ambiances, à des situations ou des lieux où il a pour habitude de consommer. C'est cet ensemble de dépendances variées qui explique la très longue durée du sevrage psychique. On peut en effet se souvenir toute une vie d'odeurs, de goûts, d'ambiances ou de rencontres qui nous ont marqué pendant l'enfance et même après : la madeleine de Proust, la cigarette associée à l'odeur du café, etc. On peut également ne consommer que dans certaines situations : le fumeur qui fume au bureau pendant la semaine et s'abstient chez lui pendant le week-end ou les vacances, ou l'inverse.

(*Conseils Aide et Action contre la Toxicomanie Drogue et toxicomanie - Aide jeunes et parents - Information – Prévention <http://www.caat.online.fr/toxicomanie/usages.htm>).

Une clarification du concept/des concepts s'impose toutefois et la revue de littérature réalisée en 2008 par Roussel et Doumont⁶ soulignait toute la complexité d'une thématique en apparence simple : l'efficacité des interventions en matière de prévention des assuétudes. De nombreuses questions émergeaient : quel comportement relève plutôt d'une assuétude ? Certaines addictions sont-elles socialement plus acceptables que d'autres ? Que visent les acteurs qui travaillent cette problématique : l'abstinence, la réduction du risque, une consommation acceptable, le sevrage ? Les acteurs potentiels se positionnent-ils dans une optique de sensibilisation, d'accompagnement, d'éducation, de stigmatisation ou, in fine, d'éradication ? Enfin, comme le rappelaient ces mêmes auteurs : « si la tendance actuelle est de parler de comportements addictifs, force est de constater que la prévention des addictions concerne avant tout la consommation de substances. Elle s'enracine, en outre, dans un contexte culturel plus ou moins prohibitionniste ou plus ou moins permissif ».

(Santé en Communauté Française, direction générale de la santé, février 2010)