

## 1. Définition

La toxicomanie, ou trouble lié à l'usage de substances, est une maladie complexe qui affecte le cerveau et le comportement d'une personne, entraînant une consommation compulsive de drogues malgré les conséquences néfastes.

## 2. Caractéristiques

- **Dépendance physique et/ou psychologique** : La toxicomanie se caractérise par une dépendance physique et/ou psychologique à une ou plusieurs substances psychoactives (drogues, médicaments, alcool, etc.).
- **Perte de contrôle** : La personne toxicomane perd le contrôle de sa consommation, incapable de s'arrêter malgré les dommages causés à sa santé, à sa vie sociale et professionnelle.
- **Envie irrépressible** : Un besoin intense et incontrôlable de consommer la substance.
- **Tolérance** : Nécessité d'augmenter les doses pour ressentir les mêmes effets.
- **Syndrome de sevrage** : Apparition de symptômes physiques et psychologiques désagréables lors de l'arrêt ou de la réduction de la consommation.

## 3. Types de la toxicomanie

La toxicomanie se manifeste à travers deux types de dépendances étroitement liées : la dépendance physique et la dépendance psychologique. Comprendre ces deux aspects est essentiel pour appréhender la complexité de cette maladie.

### 3.1. Dépendance physique

- **Adaptation du corps** : La consommation régulière de substances psychoactives entraîne des modifications physiologiques. Le corps s'habitue à la présence de ces substances et s'adapte pour maintenir un équilibre.
- **Tolérance** : Avec le temps, une quantité croissante de la substance est nécessaire pour obtenir les mêmes effets.
- **Syndrome de sevrage** : L'arrêt ou la réduction de la consommation provoque des symptômes physiques désagréables, voire dangereux (Tremblements, Sueurs, Douleurs musculaires, Insomnie...).

**Exemples** : La dépendance physique est particulièrement marquée avec l'héroïne, la morphine, l'alcool et les benzodiazépines.

### 3.2. Dépendance psychologique

- **Besoin impérieux** : La personne ressent un désir intense et incontrôlable de consommer la substance, même en l'absence de symptômes physiques de sevrage.
- **Association avec le plaisir** : La substance est associée à des sensations de plaisir, de soulagement du stress ou d'évasion des problèmes.
- **Difficulté à gérer les émotions** : La personne utilise la substance pour faire face aux émotions négatives (anxiété, tristesse, colère).
- **Perte de contrôle** : La personne a du mal à contrôler sa consommation, même si elle est consciente des conséquences néfastes.

**Exemples** : La dépendance psychologique est présente dans toutes les formes de toxicomanie, mais elle est particulièrement forte avec les stimulants (cocaïne, amphétamines) et le cannabis.

Reste à savoir que la dépendance physique et la dépendance psychologique sont étroitement liées et s'influencent mutuellement. La dépendance physique peut renforcer la dépendance psychologique, et inversement. Ainsi, le traitement de la toxicomanie doit prendre en compte ces deux aspects pour être efficace.

#### **4. Facteurs de risque de la toxicomanie :**

La toxicomanie est influencée par une multitude de facteurs de risque. Ces facteurs peuvent être classés en plusieurs catégories :

##### **4.1.Facteurs biologiques**

- **Prédisposition génétique** : Certaines personnes peuvent être plus vulnérables à la dépendance en raison de leur patrimoine génétique.
- **Déséquilibre neurochimique** : Les drogues agissent sur le cerveau, modifiant les niveaux de neurotransmetteurs. Des déséquilibres préexistants peuvent augmenter la vulnérabilité.
- **Troubles mentaux concomitants** : La dépression, l'anxiété, le trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et d'autres troubles mentaux peuvent augmenter le risque de toxicomanie.

##### **4.2.Facteurs psychologiques**

- **Faible estime de soi** : Les personnes ayant une faible estime de soi peuvent chercher dans les drogues un moyen de se sentir mieux.
- **Difficulté à gérer le stress** : Les drogues peuvent être utilisées comme une échappatoire face au stress et aux difficultés de la vie.
- **Traumatismes** : Les expériences traumatisantes, comme la violence ou les abus, peuvent augmenter le risque de toxicomanie.

- Impulsivité : Les personnes impulsives peuvent être plus enclines à expérimenter des drogues et à développer une dépendance.

#### **4.3.Facteurs sociaux et environnementaux**

- Pression des pairs : L'influence des amis et des pairs peut inciter à la consommation de drogues.
- Milieu familial : Un environnement familial dysfonctionnel, avec des conflits, des abus ou une consommation de drogues par les parents, augmente le risque.
- Accès facile aux drogues : La disponibilité des drogues dans l'environnement immédiat facilite leur consommation.
- Précarité sociale : Le chômage, la pauvreté et l'exclusion sociale peuvent augmenter la vulnérabilité à la toxicomanie.
- Culture et normes sociales : Certaines cultures ou groupes sociaux peuvent avoir des normes plus tolérantes envers la consommation de drogues.

#### **4.4.Facteurs liés à la substance**

- Type de drogue : Certaines drogues, comme l'héroïne et la cocaïne, sont plus addictives que d'autres.
- Mode d'administration : Les drogues injectées ou fumées ont un effet plus rapide et plus intense, ce qui augmente le risque de dépendance.
- Âge de la première consommation : Une consommation précoce de drogues augmente le risque de développer une dépendance à l'âge adulte.

### **5. Le sevrage :**

#### **5.1. Définition du sevrage :**

Le sevrage est l'ensemble des symptômes physiques et psychologiques qui surviennent lorsque le corps s'adapte à l'absence d'une substance psychoactive (drogue ou médicament) à laquelle il est devenu dépendant. Ces symptômes varient en fonction de la substance, de la durée et de l'intensité de la consommation, ainsi que de la personne.

#### **5.2. Types de sevrage :**

Il existe plusieurs types de sevrage, en fonction de la substance, de la durée de la dépendance et des symptômes ressentis. Voici les principaux :

Il existe plusieurs types de sevrage, en fonction de la substance, de la durée de la dépendance et des symptômes ressentis. Voici les principaux :

##### **5.2.1. Sevrage physique**

Il s'agit des symptômes physiques qui apparaissent lorsque le corps est privé de la substance à laquelle il est devenu dépendant. Ils varient en fonction de la substance, mais peuvent inclure des tremblements, des sueurs, des nausées, des vomissements, des douleurs musculaires, des insomnies, des convulsions, etc.

**Exemples :** Sevrage alcoolique, sevrage aux opiacés (héroïne, morphine, etc.), sevrage aux benzodiazépines (anxiolytiques, somnifères), sevrage tabagique.

### **5.2.2. Sevrage psychologique**

Il s'agit des symptômes émotionnels et mentaux qui accompagnent le sevrage physique. Les symptômes sont : L'anxiété, la dépression, l'irritabilité, les difficultés de concentration, les troubles du sommeil, les envies irrésistibles de consommer (craving), etc.

**Exemples :** Tous les types de sevrage peuvent entraîner des symptômes psychologiques, mais ils sont particulièrement intenses lors du sevrage des stimulants (cocaïne, amphétamines) et du cannabis.

### **5.2.3. Sevrage aigu**

Il s'agit de la phase initiale du sevrage, qui survient généralement dans les premières heures ou les premiers jours suivant l'arrêt de la consommation. Les symptômes sont souvent intenses et peuvent nécessiter une prise en charge médicale.

### **5.2.4. Sevrage prolongé (ou syndrome de sevrage post-aigu)**

Il s'agit des symptômes qui persistent après la phase de sevrage aigu, parfois pendant plusieurs semaines, mois, voire années. Les symptômes sont généralement moins intenses que les symptômes du sevrage aigu, mais peuvent inclure de la fatigue, des troubles du sommeil, de l'irritabilité, des difficultés de concentration, etc.

**Exemples :** Ce type de sevrage est fréquent chez les personnes dépendantes à l'alcool, aux opiacés et aux benzodiazépines.

### **5.2.5. Sevrage ambulatoire**

Il s'agit d'un sevrage réalisé en dehors d'un établissement de santé, sous la supervision d'un professionnel de santé. Il permet de rester dans son environnement familial et de maintenir ses activités quotidiennes. Mais, il nécessite une motivation importante, un soutien familial et social, et une absence de complications médicales ou psychiatriques.

### **5.2.6. Sevrage hospitalier**

Il s'agit d'un sevrage réalisé dans un établissement de santé, sous la surveillance d'une équipe médicale. Il est recommandé en cas de dépendance sévère, de complications médicales ou psychiatriques, de risque de complications graves (convulsions, delirium tremens), ou d'échec du sevrage ambulatoire.

### **5.2.7. Sevrage naturel**

Dans le contexte de l'allaitement, le sevrage naturel se produit lorsque le nourrisson commence à accepter des quantités et des types croissants d'aliments complémentaires tout en continuant à être allaité sur demande.

### **5.2.8. Sevrage induit**

Dans le contexte de l'allaitement, le sevrage induit est un sevrage imposé : pour des motifs médicaux, par une pression familiale ou sociale qu'elle subit, lors de la survenue d'une grossesse.

Il est important de noter que chaque personne réagit différemment au sevrage, et que les symptômes peuvent varier en fonction de nombreux facteurs. Il est donc essentiel de consulter un professionnel de santé pour obtenir un accompagnement personnalisé.

## **6. Les étapes de sevrage :**

Le sevrage de la toxicomanie est un processus graduel qui comporte plusieurs étapes clés. Il est important de noter que ces étapes peuvent varier en fonction de la substance consommée, de la durée de la dépendance et des caractéristiques individuelles de chaque personne. Voici les principales étapes du sevrage :

### **6.1.Évaluation et planification**

- **Évaluation médicale et psychologique** : Un professionnel de santé évalue l'état de santé physique et mental de la personne, ainsi que la gravité de sa dépendance.
- **Plan de sevrage personnalisé** : Un plan de sevrage est élaboré en fonction des besoins individuels, en tenant compte des substances consommées, des antécédents médicaux et des préférences de la personne.

### **6.2.Désintoxication**

- **Phase aiguë** : Cette étape vise à éliminer progressivement la substance du corps, tout en gérant les symptômes de sevrage. Elle peut se dérouler en milieu hospitalier ou en ambulatoire, selon la gravité de la dépendance.

- **Gestion des symptômes de sevrage** : Des médicaments peuvent être prescrits pour atténuer les symptômes physiques et psychologiques, tels que les tremblements, les nausées, l'anxiété et l'insomnie.
- **Surveillance médicale** : Une surveillance médicale étroite est essentielle pour prévenir les complications potentiellement graves, telles que les convulsions ou le delirium tremens.

### 6.3.Réhabilitation

- **Thérapie individuelle et de groupe** : La thérapie aide la personne à comprendre les causes de sa dépendance, à développer des stratégies pour faire face aux envies de consommer et à prévenir les rechutes.
- **Soutien psychosocial** : Le soutien de la famille, des amis et des groupes d'entraide est essentiel pour favoriser le rétablissement et l'intégration sociale.
- **Prévention de la rechute** : Des stratégies sont mises en place pour identifier et gérer les situations à risque, telles que les situations de stress, les déclencheurs émotionnels et les fréquentations à risque.

### 6.4.Suivi et prévention de la rechute

- **Suivi médical et psychologique** : Un suivi régulier permet de surveiller l'évolution de la personne, d'ajuster le traitement si nécessaire et de prévenir les rechutes.
- **Participation à des groupes d'entraide** : La participation à des groupes tels que les Alcooliques Anonymes ou les Narcotiques Anonymes offre un soutien continu et un partage d'expériences.
- **Adoption d'un mode de vie sain** : L'adoption d'habitudes de vie saines, telles qu'une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un sommeil suffisant, contribue au bien-être physique et mental.