

100
QUESTIONS/RÉPONSES



LES ADDICTIONS

ALCOOL, TABAC, DROGUES, MÉDICAMENTS, JEUX...

Préface du
Pr. Benjamin Rolland



Éric Peyron
Julia de Ternay

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES CONTRIBUTEURS	7
PRÉFACE	9
1 Comment savoir si on a une addiction?	11
2 Qu'est-ce qu'un comportement addictif?	12
3 Qu'est-ce que le mésusage, la dépendance?	14
4 Qu'est-ce que le <i>craving</i> ?	16
5 Quelle est la différence entre angoisse et anxiété?	18
6 Quel peut être le lien entre anxiété et alcool?	19
7 Le vécu émotionnel peut-il générer un comportement addictif?	20
8 À quoi peut-on être addict?	21
9 Qu'est-ce que le <i>binge drinking</i> ?	22
10 Qu'est-ce que le <i>binge eating</i> ?	23
11 Comment différencier grignotages et boulimie?	24
12 Quelles sont les conséquences des troubles alimentaires?	25
13 Qu'est-ce que la réduction des risques et des dommages (RdRD)?	26
14 Comment appliquer la réduction des risques et des dommages (RdRD) pour un produit qu'on consomme?	27
15 Qu'est-ce que l'abstinence?	28
16 Y a-t-il un intérêt à faire le point avec un médecin même si on ne veut pas arrêter un produit?	29
17 La consommation de drogue en sniff peut-elle conduire à une contamination virale?	30
18 Peut-on guérir de l'hépatite C?	31
19 Peut-on se re-contaminer pour l'hépatite C après une guérison?	32
20 Peut-on associer patchs et cigarettes quand on essaye d'arrêter de fumer?	33
21 Doit-on mettre des patchs quand on essaye d'arrêter le cannabis?	34
22 Doit-on arrêter d'utiliser la cigarette électronique quand on a du mal à l'utiliser?	35
23 Doit-on arrêter complètement de fumer du tabac quand on se met à la cigarette électronique?	36
24 La voix peut-elle changer à cause des consommations? Est-ce que cela peut avoir des conséquences sur l'articulation?	37
25 Quelles mesures de réduction des risques sur la santé peut-on proposer dans le cadre d'une consommation de cannabis?	39

26	Quelles sont les conséquences des consommations de cannabis sur le sommeil ?	41
27	Pourquoi est-il important de s'intéresser à son sommeil ?	42
28	Quel est le déroulé d'un cycle de sommeil ?	43
29	Quels sont les bons réflexes à adopter pour prendre soin de son sommeil ?	44
30	Comment expliquer le cercle vicieux liant les troubles du sommeil et la consommation de produits psychoactifs ?	45
31	Faut-il obligatoirement arrêter de consommer pour retrouver un sommeil satisfaisant ?	47
32	Quelles sont les thérapies qui peuvent aider à mieux dormir ?	48
33	Peut-on devenir dépendant aux benzodiazépines/somnifères à un âge avancé ?	49
34	Quelles sont les causes d'une dépendance aux benzodiazépines ?	50
35	Quelles sont les complications liées à une dépendance aux benzodiazépines chez la personne âgée ?	51
36	Est-ce qu'on peut présenter des signes de sevrage à l'arrêt des benzodiazépines ?	52
37	Quels sont les signes de sevrage de benzodiazépines ?	53
38	Qu'est-ce que la motivation ?	54
39	Qu'est-ce que l'entretien motivationnel ?	55
40	À quoi sert l'entretien motivationnel lors d'une prise en charge de conduite addictive ?	56
41	Comment est-il possible de maintenir un changement au quotidien ?	57
42	Peut-on faire un sevrage à domicile ? Qu'est ce qu'on appelle un sevrage ambulatoire ?	58
43	Comment faire en pratique pour faire un sevrage à domicile ?	59
44	Quel est le but d'un traitement du comportement addictif ?	60
45	Un soin peut-il être efficace s'il est ordonné par la justice ?	61
46	Est-on obligé de prendre des médicaments pour se soigner quand on a un problème d'alcool ?	62
47	Quels sont les principes d'un traitement d'un comportement addictif ?	63
48	Est-il utile de prendre en charge la famille dans le cadre d'une prise en charge d'un comportement addictif ?	64
49	Est-ce que les parents sont responsables si un enfant souffre d'addiction ? Réponse dans le cadre d'une thérapie systémique	65
50	Quelle place pour les frères et sœurs quand l'un des enfants souffre d'addiction ?	66
51	Quelle psychothérapie choisir pour les troubles addictifs ?	67
52	Qu'est-ce qui fait qu'une psychothérapie est efficace ?	69

53	Est-ce que les psychothérapies sont utiles en addictologie ?	70
54	En matière d'addiction, la psychanalyse est-elle encore d'actualité ?	71
55	Qu'est-ce qu'une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ?	72
56	En quoi les TCC sont-elles indiquées dans le traitement des addictions ?	73
57	Comment se déroule une TCC ?	74
58	Qu'est qu'un agenda de consommation ?	75
59	Est-ce qu'on peut rechuter ?	76
60	Est-ce que re-consommer une fois, re-jouer au tiercé une fois, reproduire le comportement addictif une fois, entraîne forcément une rechute ?	77
61	Quels sont les facteurs qui peuvent entraîner une rechute ?	78
62	Qu'est-ce qu'un traitement de substitution aux opioïdes (TSO) ? À quoi sert-il ?	79
63	Que faire en cas d'overdose à l'héroïne, à la Méthadone ou plus globalement aux opioïdes ?	80
64	Pourquoi est-il courant que les femmes enceintes veuillent « tout arrêter et surtout le TSO » ?	81
65	Que faut-il craindre : l'arrêt du traitement de substitution ou le syndrome de manque du nouveau-né à la naissance ?	82
66	Faut-il parler de toutes ses consommations lors d'une grossesse à son médecin ?	83
67	Qu'est-ce que la réhabilitation psychosociale, et à quoi ça sert ?	84
68	Pourquoi faire un bilan du fonctionnement du cerveau (neuropsychologique) lorsqu'on souffre d'un comportement addictif ?	85
69	Les capacités relationnelles peuvent-elles être impactées par la consommation d'alcool ?	86
70	Existe-t-il une solution pour les troubles de la mémoire ou les difficultés à planifier des actions, à se concentrer ?	87
71	Comment aborde-t-on la difficulté à prendre soin de soi dans le cadre d'un comportement addictif ?	88
72	Comment l'addiction peut-elle impacter l'image de soi ?	89
73	Quelle place tiennent les soins du corps dans la prise en charge d'un comportement addictif ?	90
74	La sophrologie peut-elle aider à lutter contre une addiction ?	91
75	Quels bénéfices peuvent apporter la relaxation et la sophrologie ?	92
76	Est-ce que le sport peut aider à diminuer un comportement addictif ?	93
77	Quels sports ou activités physiques pratiquer ?	94
78	Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?	95
79	Quel est l'intérêt de la méditation de pleine conscience dans le champ des addictions ?	96

80	Qu'est-ce que l'ergothérapie dans la réhabilitation psycho-sociale? ..	97
81	En quoi consiste un suivi en ergothérapie lors d'une prise en charge d'un comportement addictif?	98
82	Le travail peut-il devenir une addiction?	99
83	Qu'est-ce que le <i>burn out</i> ?	100
84	Comment sortir de la spirale de l'épuisement professionnel?	101
85	Peut-on être addict à Internet?	102
86	Utiliser les réseaux sociaux représente-t-il un risque addictif?	103
87	Peut-on se sortir d'un comportement addictif? (témoignage d'une personne souffrant d'un comportement addictif)	104
88	Que veut dire aller mieux quand on a souffert d'un comportement addictif? (témoignage d'une personne souffrant d'un comportement addictif)	105
89	Ai-je eu des moments de <i>craving</i> , des envies? (témoignage d'une personne souffrant d'un comportement addictif)	106
90	Qu'est-ce qu'un pair aidant et quelle est son utilité?	107
91	Quelles sont les raisons qui peuvent pousser un patient à devenir un pair aidant (patient expert)?	108

SCIENCES HUMAINES

92	Comment est vue l'addiction du point de vue des sciences humaines et sociales?	111
93	Est-on « victime » du produit psychoactif que l'on consomme?	112
94	Selon les cultures, est-ce qu'une addiction est toujours une pathologie?	113
95	Les conduites d'alcoolisation peuvent-elles être valorisées dans certaines cultures?	114
96	Depuis quand l'alcoolisme est-il considéré comme une maladie?	115
97	Boire trop quand on est une femme, est-ce plus stigmatisant que pour les hommes?	116
98	Comment cesser de désirer ce qui nous fait souffrir et désirer autre chose?	117
99	Comment les autres peuvent-ils nous aider à nous libérer de l'addiction?	119

À L'INTERNATIONAL

100	Quel impact la pandémie COVID 19 a-t-elle eu sur le comportement addictif?	121
-----	--	-----

BIBLIOGRAPHIE	125
----------------------------	-----