

# Guide Prévention

## Addictions



**Mutuelle  
Sphera**  
Val de France

SOURIEZ, VOUS ÊTES **ASSURÉ**

# SOMMAIRE

Lorsque l'on parle d'addictions, les premières citées sont souvent les toxicomanies, l'alcoolisme ou le tabagisme.

Mais depuis quelques années, les conduites addictives ne semblent plus limitées à la consommation de drogues. Les addictions comportementales ou addictions sans produit sont de plus en plus prises en compte dans les démarches de santé publique.

Les addictions comportementales les plus connues sont le jeu pathologique, les achats compulsifs, la cyberdépendance, le sport extrême ou intensif, certains troubles du comportement alimentaire, les dépendances sexuelles, affectives ou sectaires.

Ces comportements peuvent toucher toutes les catégories d'âge et de classes sociales. Les répercussions psychiques, physiques, familiales, scolaires, sociales, professionnelles et financières peuvent être importantes.

Tout le monde peut un jour ou l'autre avoir un comportement excessif envers un produit ou une pratique, mais quelle est la limite entre le normal et le pathologique ?

Ce guide vous permettra de comprendre comment fonctionne le comportement d'addiction, d'identifier les critères de dépendance et de mieux connaître les addictions sans produit.

<b>1</b>	<b>Qu'est-ce qu'une addiction ?</b> .....	4
<b>2</b>	<b>Quelques facteurs mis en cause</b> .....	5
<b>3</b>	<b>De l'usage à la dépendance</b> .....	6
<b>4</b>	<b>Les critères d'addiction</b> .....	9
<b>5</b>	<b>Quelques addictions sans produit</b>	
	- Les cyberdépendances .....	11
	- Les conduites problématiques de jeux de hasard et d'argent .....	15
	- Les pratiques à risque des jeux vidéo .....	18
	- Les pratiques sportives à risque .....	21

# 1 Qu'est-ce qu'une addiction ?

Étymologiquement le terme addiction signifie « asservissement par le corps ».

L'addiction est définie comme « une conduite qui repose sur une envie répétée et irrésistible malgré la motivation et les efforts du sujet pour s'y soustraire ».

Une addiction peut prendre la forme de consommation de substances psycho-actives (alcool, tabac, médicaments, drogues illicites...) ou rester essentiellement comportementale (addiction aux jeux, au travail, achats compulsifs...).



# 2 Quelques facteurs mis en cause

Les facteurs pouvant mener à un comportement addictif sont très variables selon les individus et peuvent résulter d'une conjonction de différents déterminants :

**Psychologiques** : l'attrait pour l'inconnu, la recherche de plaisir ou de bien-être, le désir d'enrichir son expérience, le besoin de faire face à des situations difficiles...

**Sociaux** : environnement privé ou professionnel...

**Biologiques** : fonctionnement du système récompense au niveau cérébral.

## Système récompense

Il existe dans le cerveau des circuits de neurones dont le rôle est d'associer aux fonctions vitales (se nourrir, se reproduire, se défendre), une récompense, sous forme de sensation agréable ou de plaisir. Ce système de plaisir, également appelé système de récompense, contrôle l'équilibre émotionnel en sécrétant des neurotransmetteurs (dopamine, adrénaline, noradrénaline...).

La consommation de certains produits (drogues illicites, tabac, alcool, médicaments...) mais aussi certains comportements (jeu pathologique, cyber-addiction...) agissent directement sur le système de récompense en stimulant la production de dopamine.

Lorsque la quantité de dopamine augmente, quelle qu'en soit la raison, le plaisir ressenti par l'individu, même si par ailleurs le corps souffre ou que l'individu est déprimé, lui fait considérer que tout va bien. Cette recherche de plaisir peut entraîner l'individu dans une consommation ou un comportement de plus en plus régulier et important.

Avec le temps le cerveau s'habitue à des concentrations élevées de dopamine qui deviennent indispensables. L'individu est alors prisonnier du produit ou du comportement seul capable de lui procurer du plaisir.

Le sujet s'enferme dans une spirale, c'est l'addiction.

# 3 De l'usage à la dépendance

D'une simple curiosité à la recherche de plaisir ou au besoin de diminuer des tensions, la rencontre entre un individu et un produit ou un comportement, à un instant particulier de sa vie, peut l'entraîner dans un engrenage le rendant « esclave ».

Il est quelquefois difficile d'évaluer les limites entre le normal et le pathologique.

**Usage :** comportement ou consommation ponctuel ou régulier, pouvant ou non, occasionner des risques pour la santé.

**Abus (ou usage nocif) :** comportement ou consommation excessif pouvant occasionner des complications physiques ou psychiques.

Un comportement excessif n'est pas forcément synonyme de dépendance, tout individu est régi par le principe de plaisir et peut entretenir un rapport démesuré à un objet (jeux, alimentation, télévision...). Cet usage excessif peut cependant avoir des conséquences négatives sur l'individu, au niveau psychologique, relationnel, social, et même physique.

**Dépendance :** comportement ou consommation répétés occasionnant une difficulté à se contrôler et une poursuite du comportement ou de la consommation malgré la connaissance des effets nocifs sur la santé.

Dans une situation de dépendance à un comportement ou un produit, l'individu crée un nouvel équilibre personnel en intégrant l'objet dans sa vie même si cela se fait au détriment d'autres activités et met en danger sa vie sociale ou affective.

## Deux types de dépendance sont distingués :

**La dépendance physique** est spécifique à la consommation de substances. La privation de certains produits psychoactifs (opiacés, tabac, alcool, certains médicaments) engendre un état de manque qui se traduit par certains symptômes physiques qui varient selon le produit (tremblements, convulsions...). Ces symptômes peuvent être accompagnés de troubles du comportement (anxiété, irritabilité, angoisse, agitation...). Le besoin de consommation devient alors irrépressible.



# 4 Les critères d'addiction

La **dépendance psychique** est commune à l'ensemble des addictions avec ou sans produit. Elle se subdivise en deux sous-groupes :

- la dépendance **psychologique** : désir insistant et persistant de consommer qui peut parfois se traduire par des manifestations psychosomatiques (véritables douleurs physiques sans cause physiologique). La dépendance psychologique est davantage liée aux caractéristiques des individus (états affectifs, styles de vie) qu'au produit lui-même. Des exemples de dépendances psychologiques très répandues sont la dépendance au travail, à l'activité physique ou intellectuelle, qui peut parfois aboutir au surmenage.
- la dépendance **comportementale** : correspond à des stimulations générées par les habitudes ou l'environnement.

On peut voir trois phases dans le comportement de dépendance :

1. Sensation croissante de tension, de mal-être, avant l'apparition du comportement.
2. Soulagement voire plaisir pendant l'accomplissement du comportement.
3. Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.

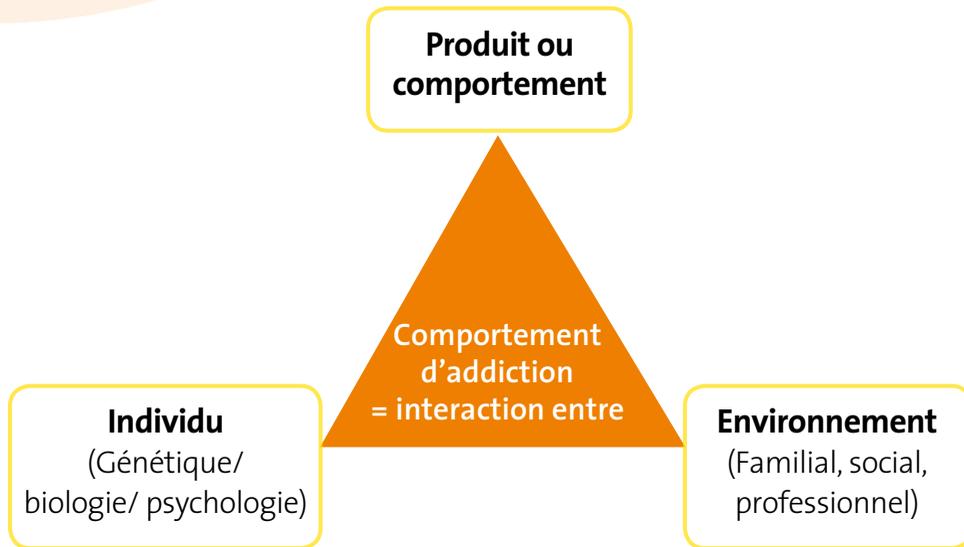


Des critères d'addiction applicables à l'ensemble des comportements (avec ou sans produit) ont été proposés en 1990 par Aviel Goodman (psychiatre américain).

- A. Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.
- B. Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.
- C. Plaisir ou soulagement pendant sa durée.
- D. Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.
- E. Présence d'au moins cinq des neuf sous-critères suivants :
  1. Préoccupation fréquente au sujet du comportement ou de sa préparation.
  2. Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaitées à l'origine.
  3. Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement.
  4. Temps important consacré à préparer les épisodes, à les entreprendre ou à s'en remettre.
  5. Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiales ou sociales.
  6. Activités sociales, professionnelles ou récréatives majeures sacrifiées du fait du comportement.
  7. Perpétuation du comportement, bien que le sujet sache qu'il cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou psychique.
  8. Tolérance marquée : besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité.
  9. Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement.
- F. Certains éléments du syndrome ont duré plus d'un mois ou se sont répétés pendant une période plus longue.

# 5 Quelques addictions sans produit

Ces critères d'addiction montrent bien que ce n'est pas le produit qui définit l'addiction mais le rapport qu'entretient la personne avec ce produit dans son contexte socio-environnemental.



Le concept d'addiction initialement associé aux toxicomanies, à l'alcoolisme ou au tabagisme s'est élargi à d'autres conduites comme le jeu pathologique, les achats compulsifs, la cyberdépendance, la sexualité...

## Les cyberdépendances

Un peu plus de 64 % des ménages déclarent avoir un accès à Internet à leur domicile en 2010 contre 56 % en 2008 et seulement 12 % en 2000. Lorsque le ménage a Internet à domicile, son accès est neuf fois sur dix un accès haut débit (Source : INSEE).

Que ce soit dans le cadre professionnel ou privé, Internet est devenu un outil quotidien pour grand nombre de personnes qui l'utilise pour s'informer, communiquer, se distraire... Mais son accès immédiat et illimité, l'anonymat d'utilisation et toutes les possibilités offertes par cet outil peuvent dans certains cas induire une dépendance. Internet est ainsi le support privilégié de plusieurs formes d'addictions comportementales surtout dans trois domaines :

- les jeux en ligne,
- la communication en ligne, dont les « chats »,
- les sites de sexe et pornographie.

La cyberdépendance s'installe dès que l'individu veut mais ne peut pas diminuer sa pratique. Cela se manifeste par une perte de contrôle, avec des répercussions négatives sur les relations sociales, les loisirs et les performances scolaires et professionnelles. La santé physique peut aussi être touchée avec des défauts de posture, une alimentation déstructurée, des maux de tête, des problèmes de vue.

## Quelques questions permettant d'apprécier son rapport à Internet

Échelle d'auto-évaluation du risque de dépendance à Internet  
(Dr Orman, psychiatre américain 1996)

1. Est-ce que vous passez plus de temps connecté à Internet que vous l'auriez pensé initialement ?
2. Est-ce que cela vous dérange de limiter votre temps passé sur Internet ?
3. Est-ce que des amis ou des membres de votre famille se sont plaints du temps que vous passez sur Internet ?
4. Est-ce que vous trouvez difficile de rester sans connexion plusieurs jours ?
5. Est-ce que votre rendement professionnel ou vos relations personnelles ont souffert du temps que vous passez sur Internet ?
6. Est-ce qu'il y a des zones d'Internet, des sites que vous trouvez particulièrement difficiles à éviter ?
7. Avez-vous du mal à contrôler vos impulsions à acheter des produits ou services en relation avec Internet ?
8. Avez-vous essayé sans succès d'écourter votre temps de connexion à Internet ?
9. Est-ce que vous déviez beaucoup de vos champs d'action et de satisfaction à cause d'Internet ?

- > De 0 à 3 réponses positives, il y a une petite tendance à devenir dépendant à Internet.
- > Entre 4 à 6 réponses positives, il y a un risque de développer cette conduite addictive.

La dépendance à Internet peut faciliter et entretenir d'autres conduites addictives :

**La dépendance au travail** (workaholisme) : cette addiction amène la personne à ne penser qu'au travail qui devient obsessionnel même pendant les vacances et les week-ends par le biais du travail sur ordinateur et en connexion Internet. Le dépendant au travail est dans un processus de toujours en faire plus, ce qui peut l'entraîner à sacrifier son alimentation, son sommeil, son entourage et ses loisirs. Il se met ainsi dans une situation de stress, surmenage, épuisement professionnel entraînant irritabilité, pression voire harcèlement professionnel pour ses collaborateurs.

**L'achat compulsif** : ce comportement permanent ou intermittent, est caractérisé par une irrésistible envie d'acheter. L'individu ressent une tension avant le comportement d'achat qui disparaît dès les achats réalisés. Internet offre une grande facilité pour effectuer des achats en direct.

**Les addictions sexuelles** : ces comportements sexuels compulsifs et l'hypersexualité sont des troubles caractérisés par un désordre du contrôle des impulsions. Pour le cybernaute présentant un comportement de ce type, l'univers sans barrières et sans limites d'Internet lui offre le choix et la possibilité d'accéder librement à ses pulsions et à ses fantasmes les plus intimes.

**Au-delà des risques de dépendance liés à l'utilisation d'Internet, d'autres risques, notamment pour les enfants et les adolescents, peuvent en découler comme par exemple la violation des limites dans les domaines du sexe et de la violence.**

## Conseils prévention

Si tous les internautes sont concernés par la prévention des cyberaddictions, les enfants et les adolescents ont particulièrement besoin d'un accompagnement pour une utilisation adaptée de l'outil.

### Quelques règles peuvent faciliter cet usage :

- la gestion du temps : fixer un temps d'utilisation hebdomadaire,
- la valorisation d'autres activités, permettant des rencontres et des échanges réels : loisirs, activités sportives...
- l'utilisation privilégiée pour accompagner et compléter les apprentissages scolaires,
- le verrouillage d'accès à certains sites et la limitation de la durée de jeu...



## Les conduites problématiques de jeux de hasard et d'argent

**Plus de la moitié des adultes français joue au moins une fois par an à des jeux de hasard et d'argent, qu'il s'agisse de la loterie nationale, des jeux de grattage, du PMU, ou encore des machines à sous dans les casinos...**

*(source : Centre de Référence sur le Jeu Excessif)*

Quatre types de joueurs peuvent être définis :

**Le joueur occasionnel :** joue pour son agrément et peut sortir du jeu à tout moment. Ce joueur ne ressent pas le besoin de jouer et se fixe souvent un montant pour ses mises. Le jeu n'est pas l'unique centre d'intérêt, et n'entrave pas les tâches de la vie courante.

**Le joueur professionnel :** tire ses revenus de cette activité. L'approche du jeu est logique et calculée, avec une estimation du gain et de la perte. Ces joueurs savent s'arrêter pour éviter les pertes excessives.

**Le joueur « compulsif » :** joue sans « contrôle » et n'arrête le jeu que lorsque tout l'argent disponible est dépensé.

**Le joueur pathologique :** comme le joueur compulsif, il a de grandes difficultés à arrêter une séquence de jeu. Cependant ce joueur recommencera toujours à jouer, sans tenir compte des réalités financières et sociales.

On estime que 600 000 à 1 800 000 Français seraient dans la situation de jeu problématique, voire pathologique.

Les répercussions psychosociales peuvent être importantes pour le joueur dépendant : endettement, désinsertion, dépression, difficultés relationnelles...

## Comment repérer le jeu excessif ?

Un questionnaire très simple permet de rapidement identifier les problèmes de jeu selon les critères diagnostiques de la personnalité dépendante (DSM IV 1994).

1. Êtes-vous préoccupé de manière constante par des expériences de jeu, passées ou à venir, ou par des moyens d'amasser de l'argent pour jouer ?
2. Avez-vous besoin de jouer avec des sommes d'argent de plus en plus élevées pour atteindre l'état d'excitation désiré ?
3. Avez-vous fait des efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter de jouer ?
4. Êtes-vous agité ou irritable lors de tentatives de réduction ou d'arrêt de la pratique du jeu ?
5. Jouez-vous pour échapper aux difficultés de la vie ou à des humeurs indésirables ?
6. Après avoir perdu, retournez-vous jouer pour essayer de vous refaire (recouvrer vos pertes) ?
7. Avez-vous menti à votre famille et à vos relations pour dissimuler l'ampleur réelle de vos habitudes de jeu ?
8. Avez-vous commis des actes illégaux (fraudes, falsifications, vols, détournements de fonds) pour financer la pratique du jeu ?
9. Avez-vous mis en danger ou perdu une relation affective importante, un emploi, des possibilités d'études ou de carrière à cause du jeu ?
10. Vous arrive-t-il de compter sur les autres pour obtenir de l'argent et vous sortir de situations désespérées à cause du jeu ?

> Si le joueur répond positivement à deux questions ou plus, il est possible que sa pratique du jeu soit excessive.

## Conseils prévention

### Quelques conseils pour que le jeu reste jeu :

- jouer uniquement pour se divertir,
- se fixer des limites de temps et d'argent consacrées au jeu,
- savoir dire non à certaines occasions de jeu,
- varier les loisirs et les plaisirs.

Fin 2007 une politique de Jeu Responsable est instaurée en France, l'objectif est de contrôler et de renforcer le contrôle de l'offre de jeu de la Française des Jeux.

Le premier Centre de Référence sur le Jeu Excessif s'est ouvert en janvier 2008 ([www.crje.fr](http://www.crje.fr)).

Depuis juin 2010 un arrêté prévoit l'affichage de messages de mise en garde sur les sites de jeux d'argent et de hasard en ligne.



## Les pratiques à risque des jeux vidéo

**Selon une étude menée en 2010 par l'Observatoire national des jeux vidéo, 39% des Français déclarent y avoir joué dans les six derniers mois. Les joueurs sont âgés en moyenne de 35 ans.**

Avec l'évolution de l'offre de jeux vidéo qui se veut plus créative, conviviale et interactive, qu'ils soient sur console, ordinateur, en réseau sur Internet ou sur téléphone portable, leur pratique s'élargit à un public plus âgé et qui se féminise.

Les joueurs y trouvent non seulement une source de divertissement, mais aussi de plus en plus de possibilités d'échanges et de socialisation.

Ces pratiques peuvent cependant devenir problématiques lorsqu'elles deviennent de plus en plus envahissantes. Elles peuvent affecter le sommeil et les rythmes alimentaires et peuvent aller jusqu'à rompre les liens sociaux du joueur avec son environnement scolaire, familial, professionnel.

### Quelques signes doivent alerter d'une pratique excessive :

- pratique nocturne des jeux et perte de la notion du temps,
- repli au domicile et abandon des autres loisirs,
- résultats scolaires en forte baisse,
- troubles de l'humeur, tristesse voire parfois agressivité quand on ne peut pas jouer,
- diminution des relations sociales dans la vie réelle,
- isolement vis-à-vis de l'entourage,
- pratique au cœur de conflits familiaux.



## Conseils prévention

- déterminer un temps de jeu,
- installer l'ordinateur ou la console dans un lieu de passage pour garder un regard sur les activités des enfants,
- évaluer le contenu du jeu vidéo,
- installer un logiciel de contrôle parental.

### Les normes PEGI (Pan European Game Information)

Méconnues, elles permettent de se renseigner sur la qualité des jeux au regard de la réglementation existante. Il s'agit d'une norme internationale fiable et en général plutôt sévère, qui donne deux types d'indications :

- l'âge minimal requis pour le jeu **7** (plus de 7 ans, par exemple),
- des pictogrammes pour indiquer un contenu éventuellement problématique.

 **Language grossier**  
Ce jeu contient des expressions grossières.

 **Discrimination**  
Ce jeu contient des images ou des éléments susceptibles d'inciter à la discrimination.

 **Drogue**  
Ce jeu illustre ou se réfère à la consommation de drogues.

 **Peur**  
Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants.

 **Jeux de hasard**  
Ce jeu incite à jouer aux jeux de hasard ou enseigne leurs règles.

 **Sexe**  
Ce jeu montre des scènes de nudité et/ou des comportements ou des allusions de nature sexuelle.

 **Violence**  
Ce jeu contient des scènes violentes.



Pour obtenir le label PEGI OK, un jeu ne doit contenir aucun des éléments suivants : violence, contact sexuel ou insinuation à caractère sexuel, nudité, langage grossier, jeux de hasard, incitation à l'utilisation ou utilisation de drogues, promotion de l'alcool ou du tabac, scènes d'épouvante.

## Les pratiques sportives à risque

**4% de la population sportive générale serait susceptible de glisser dans la dépendance à l'exercice physique selon un rapport de l'INSERM sur l'activité physique (2008).**

Les comportements excessifs dans la pratique sportive sont souvent considérés positivement, comme preuve de courage, de motivation, facteur de protection de la santé physique et psychologique... Cependant lorsque l'activité physique passe avant les considérations de la vie de tous les jours cela peut entraîner une dépendance. L'addiction au sport s'installe progressivement lorsque l'individu n'est plus dans l'envie, mais lorsqu'il ressent un besoin compulsif irrésistible de pratiquer son sport, malgré les blessures et les souffrances du corps et les avertissements des médecins.

L'addiction à l'exercice physique peut concerner l'ensemble de la population pratiquant une activité physique, quel que soit le niveau.

### Comment repérer une pratique sportive à risque ?

Ce sont les conséquences négatives de ce comportement qui peuvent permettre à l'entourage de repérer une addiction :

- exercice intense provoquant des blessures et empêchant la reprise de l'activité,
- sphère sociale ou familiale souvent sacrifiée en faveur de l'activité physique,
- activité professionnelle affectée par le surinvestissement sportif,
- sensation de manque en cas de mise au repos pour maladie ou blessure,
- troubles du comportement alimentaire secondaires à l'addiction, avec une réelle volonté de maigrir en vue d'être plus performant.

## Rôle préventif de l'entourage (famille, médecin, entraîneur)

### Quelques conseils pour rester vigilant face à une pratique excessive :

- ne pas suivre la «demande» du sportif et savoir déconseiller la participation à certaines compétitions,
- faire accepter des périodes de récupération, des soins si nécessaire et le repos adapté lors d'une blessure,
- savoir faire prendre conscience au sportif qu'il doit aménager ses charges d'entraînements, que son corps «vieillit»,
- savoir détecter les troubles du comportement alimentaire et passer la main pour la prise en charge.

Si les comportements addictifs sans produit sont de plus en plus présents dans le domaine de la santé publique, leur prévention et leur prise en charge sont complexes et doivent être adaptées à chaque individu dans une démarche pluridisciplinaire.



---

Nous remercions l'Association Nationale de Prévention en Alcoolologie et Addictologie Comité de la Nièvre ([www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)) pour son aide et sa collaboration à l'élaboration de ce guide.

---

# Addictions



MUTUELLE SPHERIA VAL DE FRANCE  
Service Prévention  
Tél. : 02 38 78 74 00  
e-mail : [prevention@svf.fr](mailto:prevention@svf.fr)

Pour en savoir plus sur les actions menées par  
le service prévention, rendez-vous sur

[www.prevention-sante.com](http://www.prevention-sante.com)



**Mutuelle  
Sphera**  
Val de France

SOURIEZ, VOUS ÊTES ASSURÉ