

# 1 Qu'est-ce que la toxicomanie ?

Les gens prennent de l'alcool et des drogues pour bien des raisons, que ce soit pour se détendre, pour se donner de l'énergie, pour perdre leurs inhibitions ou pour éprouver du plaisir. Certains croient qu'il est plus facile de faire face à leurs problèmes s'ils ont pris de l'alcool ou des drogues. D'autres en prennent pour des raisons religieuses, pour s'intégrer à un groupe ou parce qu'ils veulent faire l'essai d'une drogue en particulier.

Personne ne prévoit devenir toxicomane. Certains croient qu'ils maîtrisent leur consommation d'alcool ou de drogues et qu'ils en prennent seulement lorsqu'ils en ont envie. Toutefois, dès qu'ils veulent modifier leur consommation, ils constatent que ce n'est pas chose facile.

Comme la consommation d'alcool et de drogues est répandue, il faut être capable de repérer les cas où la consommation risque de devenir problématique.

*Sophie adore aller dans un bar avec ses amies après le travail. Comme son emploi est stressant, elle prend quelques verres avec elles pour se détendre. Depuis quelque temps, au lieu de prendre un verre ou deux après le travail, elle passe la soirée à boire. Il lui*

*arrive souvent de sauter le souper et de rentrer tard à la maison. À quelques reprises, Sophie a tellement bu qu'elle ne se souvenait plus comment elle était rentrée chez elle et le lendemain, elle arrivait au travail en retard. Son patron lui a dit qu'elle avait l'air fatiguée et distraite et lui a demandé si tout allait bien.*

Cet exemple illustre un cas où un problème d'abus d'alcool se développe lentement. On constate que les indices de la consommation problématique d'alcool ou de drogues peuvent passer inaperçus.

Nous étudierons maintenant des facteurs qui indiquent que la consommation d'alcool et de drogues peut être problématique.

## Quand la consommation d'alcool et de drogues est-elle problématique ?

Les effets négatifs et la perte de contrôle sont deux signes importants indiquant que la consommation d'alcool et de drogues est risquée ou problématique.

### EFFETS NÉGATIFS

La consommation d'alcool et de drogues peut avoir des effets négatifs mineurs (p. ex., avoir la gueule de bois, arriver au travail en retard) ou majeurs (p. ex., perdre son logis, contracter une maladie). Même si la consommation peut sembler inoffensive, les effets négatifs peuvent s'intensifier avec le temps. Si une personne continue de prendre de l'alcool ou des drogues malgré les effets négatifs qu'elle en subit, elle pourrait avoir un problème d'abus d'alcool et de drogues.

L'alcool et les drogues peuvent avoir des effets négatifs sur tous les aspects de la vie de la personne qui en consomme :

- blessures subies pendant que les facultés sont affaiblies ;
- angoisse, irritabilité ou dépression ;
- difficulté à réfléchir ;
- trous de mémoire ;
- difficultés dans les relations avec autrui ;
- dépenses consacrées à l'achat d'alcool ou de drogues et non à l'alimentation, au loyer ou à d'autres nécessités ;
- problèmes juridiques causés par la consommation d'alcool ou de drogues ;
- sentiment de désespoir ou impression qu'on a un vide dans sa vie.

L'alcool et les drogues peuvent avoir des effets négatifs sur la famille, les amis et les collègues de travail de la personne qui en consomme. Ils peuvent même avoir une incidence sur des étrangers (p. ex., lorsqu'une personne prend le volant tandis que ses facultés sont affaiblies par l'alcool ou d'autres drogues).

## PERTE DE CONTRÔLE

Certaines personnes continuent de prendre de l'alcool ou des drogues même si elles savent qu'ils causent des problèmes dans leur vie et qu'elles souhaitent arrêter. Il se peut qu'elles consomment davantage d'alcool ou de drogues que ce qu'elles aimeraient prendre ou qu'elles en consomment dans des situations où elles voudraient s'abstenir. D'autres personnes n'admettent pas que leur consommation d'alcool ou de drogues n'est pas maîtrisée et qu'elle cause des problèmes dans leur vie. On dit alors que ces personnes sont dans le déni. Toutefois, ce déni peut découler simplement d'une perception inadéquate de la situation. Qu'on s'en rende compte ou non, la perte de contrôle de la consommation est un

autre signe que celle-ci est devenue problématique.

*Simon a commencé à fumer de la marijuana il y a trois ans, à l'époque où son père est parti pour de bon. Au début, il en fumait seulement après l'école avec des copains, puis il s'est mis à en fumer plus souvent. Maintenant, il fume tous les jours. En fait, il prend son premier joint dès qu'il se lève le matin. Il dit que la drogue l'aide à se détendre et pense qu'elle est sans danger. Ses résultats scolaires, qui n'ont jamais été bons, se détériorent. Sa mère lui parle constamment de ses devoirs. Sa copine se plaint qu'il est toujours « défoncé ». Simon a essayé de mettre fin à sa consommation de drogue, mais il a constaté que, quand il ne fumait pas, il devenait tendu et irritable. Ses envies de se droguer sont plus fortes que sa volonté d'arrêter.*

Dans cet exemple, Simon montre des signes de toxicomanie. Il fume de la marijuana régulièrement, en subit des effets négatifs (problèmes à l'école et relation difficile avec sa copine) et est incapable de mettre fin à sa consommation. Il est tiraillé par son désir d'arrêter de prendre de la drogue, le plaisir qu'il éprouve quand il en prend et le soulagement que la drogue lui procure.

## Définition de la toxicomanie

On utilise souvent les termes « toxicomanie », « dépendance » ou « accro » pour décrire tout comportement où il y a perte de contrôle. Par exemple, certaines personnes disent qu'elles sont accro d'une émission de télévision ou du magasinage. Ces termes sont également utilisés pour décrire l'état de manque ressenti lorsqu'on met fin à la consommation d'une substance ou à un comportement

(p. ex., « je pense que je suis accro du café, car j'ai mal à la tête si je cesse d'en prendre »).

Toutefois, le fait d'aimer prendre une substance ou de ressentir un état de manque ne signifie pas nécessairement qu'il y a dépendance.

Comme les termes « toxicomanie » et « dépendance » sont souvent utilisés de façon vague, un grand nombre de personnes ont tenté d'en préciser le sens. Voici une définition utile :

La toxicomanie est une maladie primaire, chronique et neurobiologique comportant des facteurs génétiques, psychosociaux et reliés au milieu et à l'entourage. Elle se caractérise par un ou plusieurs des comportements suivants : perte de contrôle à l'égard de la consommation de drogues, usage compulsif, maintien de la consommation malgré ses méfaits et état de besoin intense (Savage et coll., 2003).

On peut également décrire la toxicomanie et la dépendance comme suit :

- état de besoin intense ;
- perte de contrôle à l'égard de la consommation ou de sa fréquence ;
- compulsion ;
- consommation malgré les conséquences de celle-ci.

Prenons l'exemple d'un homme qui aime tellement prendre de l'alcool qu'il va régulièrement dans un bar après le travail (état de besoin intense). Il boit de plus en plus, car sa tolérance à l'alcool s'accroît et éprouve un état de manque s'il s'abstient de boire. Il essaie plusieurs fois, sans succès, de réduire sa consommation (perte de contrôle). Il réorganise sa vie afin de pouvoir boire le plus souvent possible, négligeant ainsi son travail et sa famille (compulsion). Finalement, son épouse le quitte et il perd son emploi (conséquences).

## Pourquoi certaines personnes continuent-elles à prendre de l'alcool et des drogues ?

Il peut être difficile de modifier sa consommation d'alcool et de drogues, notamment parce que ces substances ont généralement des effets positifs au départ. Par exemple, certaines personnes se sentent bien, ont davantage confiance en elles et oublient leurs problèmes après la prise d'alcool ou de drogues. Toutefois, il peut s'écouler un certain temps avant que les problèmes causés par la consommation ne se manifestent.

Certaines personnes consomment de l'alcool ou des drogues pour composer, à court terme, avec des sentiments pénibles ou douloureux. Une personne qui prend ces substances peut avoir l'impression que ses problèmes sont moins graves ou qu'il lui est plus facile de parler ou de se joindre à d'autres personnes ou d'avoir des relations sexuelles. Elle peut en venir à croire qu'il lui est impossible de fonctionner sans prendre d'alcool ou de drogues. Dans le cas où une personne consomme de l'alcool ou des drogues pour fuir la réalité ou modifier ses sentiments, cette consommation peut devenir une habitude dont il est difficile de se défaire.

La consommation d'alcool et de drogues à long terme, surtout si elle est excessive, peut modifier le fonctionnement du cerveau et d'autres parties du corps. Les personnes qui ont une dépendance physique et qui cessent de prendre de l'alcool ou des drogues peuvent éprouver des symptômes de sevrage pénibles. De plus, les changements subis par le cerveau peuvent être permanents. Ce pourrait être la raison pour laquelle certaines personnes continuent

d'avoir envie de prendre de l'alcool ou des drogues et recommencent à en prendre plusieurs années après avoir mis fin à leur consommation.

Un grand nombre de personnes qui avaient une dépendance et qui ont mis fin à leur consommation d'alcool et de drogues comparent cette expérience à la fin d'une relation importante.

*Alex a commencé à prendre de l'héroïne il y a plus de dix ans. Il n'avait jamais assez d'argent pour acheter de la drogue. De plus, il en avait assez d'être stressé parce qu'il devait se procurer de la drogue et que, s'il se faisait arrêter à nouveau, il serait allé en prison. Malgré cela, il ne lui a pas été facile de décider de mettre fin à sa consommation d'héroïne et d'essayer un traitement à la méthadone. Après que ce traitement est devenu routinier, Alex a commencé à s'ennuyer et ne savait plus que faire de son temps. Il voulait recommencer à prendre de la drogue, mais avait peur de ce qui lui arriverait s'il reprenait ses anciennes habitudes. Son conseiller l'a aidé à repenser comment il voulait vivre sa vie. Alex est retourné à l'école et a trouvé un emploi à temps partiel. Peu après, il a noué une relation avec une personne en qui il avait confiance. Certains jours sont plus difficiles que d'autres mais, avec le temps, et comme Alex se tient occupé, la vie devient plus facile.*

Alex a eu de la difficulté à mettre fin à sa consommation d'héroïne et à poursuivre son traitement, surtout au début. Les problèmes d'abus de drogues n'apparaissent pas du jour au lendemain. On peut en dire autant de leur solution. En poursuivant son traitement et en continuant de recevoir de l'aide, Alex a commencé à reprendre sa vie en main.

## La toxicomanie est-elle répandue ?

La toxicomanie touche un grand nombre de personnes. Il y a de fortes chances que même les personnes qui n'ont pas eu un problème d'abus d'alcool et de drogues y aient été confrontées, car elles connaissent un membre de leur famille, un ami ou un collègue qui sont aux prises avec ce problème. Bien que la toxicomanie touche les hommes et les femmes de tout âge, elle est :

- de deux à trois fois plus fréquente chez les hommes que chez les femmes ;
- la plus répandue chez les personnes âgées de 15 à 24 ans (Statistique Canada, 2003).

Parmi les Canadiens, 2,6 pour cent avaient une dépendance à l'alcool et moins de un pour cent, une dépendance aux drogues illégales selon les constatations d'une étude sur la prévalence de la toxicomanie effectuée en 2002 (Statistique Canada, 2003). Toutefois, ces chiffres ne tiennent pas compte de l'incidence totale des problèmes d'abus d'alcool et de drogues au Canada. En effet, ces problèmes peuvent se produire même quand la quantité d'alcool ou de drogues consommée est faible et toucher des personnes qui n'ont pas de dépendance. Par exemple, selon certaines estimations, plus de 25 pour cent des hommes et près de 9 pour cent des femmes qui prennent de l'alcool sont des buveurs « à risque élevé ». On considère que ces personnes ont une consommation d'alcool dangereuse et nocive pour elles-mêmes ou pour autrui, même si elles n'ont pas nécessairement de dépendance (Adlaf et coll., 2004).

## Préjugés associés à la toxicomanie

Les préjugés sont une autre raison pour laquelle les problèmes d'abus d'alcool et de drogues pourraient être plus fréquents que ce qu'indiquent les études. En raison des préjugés associés à ces problèmes, les personnes touchées peuvent éprouver de la honte et vouloir dissimuler leur toxicomanie.

Les préjugés ont également des répercussions sur la famille des personnes aux prises avec une toxicomanie. Celle-ci se sent obligée de cacher le problème ou de faire comme si tout allait pour le mieux alors que, en vérité, elle a besoin d'aide.

Que peut-on faire pour éliminer les préjugés ? Un moyen simple de contribuer à les éliminer consiste à remplacer les termes « toxicomane », « alcoolique », « junkie » et « drogué » par l'expression « personne ayant un problème d'abus d'alcool et de drogues ». Adoptez cette démarche, que vous parliez d'une autre personne ou de vous-même. Ce faisant, vous attacherez plus d'importance à la personne qu'au problème et vous démontrerez que vous savez qu'un problème ne définit pas une personne. De plus, vous fournirez à la personne aux prises avec une toxicomanie le soutien et la compréhension dont elle a besoin pour se rétablir.