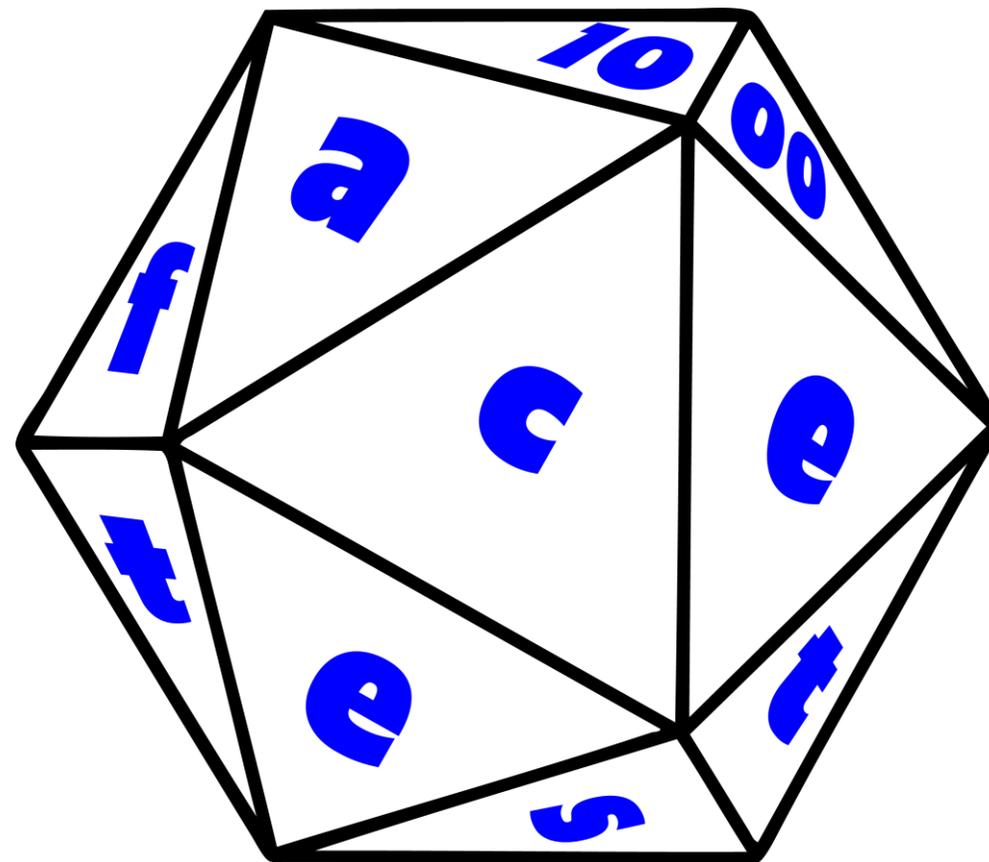




PARLER DES CONSOMMATIONS ET DES DÉPENDANCES

1000 FACETTES : LE GUIDE THÉORIQUE
À L'ATTENTION DES ANIMATEURS ET
ANIMATRICES



Centre **NADJA** rue Fond Saint-Servais, 6 , 4000 Liège 04 223 01 19
nadj-asbl.be – info@nadj-asbl.be

Avec le soutien de



PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



AVANT-PROPOS :

Pour cet outil, nous avons opté pour l'écriture inclusive quand la lecture nous semblait aisée. Pour certains mots, nous avons choisi d'alterner le féminin et le masculin pour un juste équilibre et une facilité de lecture.

Avant la lecture de ce guide, nous vous invitons à répondre aux différentes questions du document intitulé « **Feuille de route personnelle** » afin d'évaluer votre rapport aux dépendances (avec ou sans produit) et vous situer face à des situations que vous rencontrez dans le cadre professionnel.

Table des matières

- PRESENTATION /4
 - 1. Comprendre les consommations de drogues, prévenir les comportements problématiques et en parler /4
 - 2. A qui s'adresse « 1000 facettes » ? /6
 - 3. Les motivations derrière les comportements /8
 - 4. Des terminologies différentes /10
 - A. Addictions ou assuétudes ? /10
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ? /11
- LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT /12
 - 1. La dimension « individu » /15
 - 2. La dimension « produit/comportement » /17
 - 3. La dimension « environnement » /19
 - 4. Les interactions entre chaque dimension /20
- DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS /24
 - 1. Les dépendances aux substances psychotropes /28
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ? /30
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues /31
 - B. Revenir au *pharmakon* ? /33
- 3. Les dépendances sans produit /35
 - A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.) /35
 - B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne) /38
- CONCLUSION /40
- POUR ALLER PLUS LOIN /41
 - 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja /41
 - 2. Pour aller plus loin /42
- REMERCIEMENTS /43



PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
 LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
 ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
 DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues, prévenir les comportements problématiques et en parler

En matière de dépendances, il est couramment admis que la prévention a pour objectif principal d'empêcher la consommation d'une substance potentiellement nocive ou d'arrêter un comportement jugé problématique. L'approche de « 1000 Facettes » est différente : elle propose de faire un pas de côté, d'aborder la question des usages en réfléchissant avant tout aux raisons pour lesquelles un individu décide d'adopter tel ou tel comportement. En partant des motivations, l'objectif est de rétablir une communication non-jugeante et positive, d'éviter les stéréotypes et ainsi proposer une autre approche préventive. Celle-ci sera donc davantage axée sur les représentations en matière de dépendances et sur la prévention des usages problématiques (et non les usages tout court).

Notre démarche préventive consiste avant tout à

travailler les représentations du public (jeune et moins jeune) face aux consommations et aux dépendances (avec ou sans produit), parce qu'envisager les risques encourus ne représente qu'une facette de la question. Par ailleurs, se concentrer uniquement sur les situations problématiques empêche de comprendre les raisons d'un comportement, et complique la communication avec les personnes qui consomment ou qui envisagent de consommer. Cette démarche ne prend en effet pas en compte l'ensemble des motivations qui entrent en jeu dans l'intérêt que portent certaines personnes aux drogues (légalles ou illégales), les Technologies de l'Information et de la Communication -TIC (écrans, les réseaux sociaux, les jeux vidéo), les Jeux d'Argent et de Hasard (JAH), les achats compulsifs, etc.

PRESENTATION

1. **Comprendre les consommations de drogues**
2. **A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?**
3. **Les motivations derrière les comportements**
4. **Des terminologies différentes**
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. **La dimension « individu »**
2. **La dimension « produit/comportement »**
3. **La dimension « environnement »**
4. **Les interactions entre chaque dimension**

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. **Les dépendances aux substances psychotropes**
2. **Comment les psychotropes agissent-ils ?**
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. **Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja**
2. **On en parle ailleurs**

REMERCIEMENTS



Edition 2024



Aucun outil n'est préventif en soi et ne peut se suffire à lui-même pour favoriser un changement durable. Par ailleurs, nous insistons sur l'importance de réaliser plusieurs animations afin de créer une cohésion dans le groupe ; il s'agit d'un processus plus large d'accompagnement. Les buts poursuivis par l'animateur·rice favoriseront une approche positive du bien-être en ouvrant les représentations des participant·e·s vers d'autres opinions, d'autres comportements plutôt qu'en stigmatisant les comportements à risques.

Si l'on considère que chaque être humain tente de répondre à ses besoins et désirs à travers les actes qu'il pose, il convient de s'intéresser aux différentes fonctions que peut revêtir la consommation de drogues ou l'usage des TIC. On s'aperçoit alors qu'il est souvent question de rechercher le bien-être et l'apaisement, de donner un sens à sa vie ou de construire une identité à travers multiples expériences.

L'optique promue par le centre Nadja et l'outil « 1000 Facettes » est de :

- Développer les compétences psychosociales¹ des individus ;
- Changer le regard sur les consommations et les comportements ;
- Favoriser l'autonomie des personnes en les invitant à développer des ressources autant individuelles que collectives ;
- Créer des environnements favorables à la santé.

« 1000 Facettes » propose de tracer quelques pistes (théoriques et pratiques) qui aideront l'animateur·rice à ouvrir le dialogue avec les publics à qui il·elle s'adresse, tout en reconnaissant leurs compétences et intentions positives.

1. Les compétences psychosociales selon l'OMS : « c'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. La compétence psychosociale joue un rôle important dans la promotion de la santé renvoyant au bien-être physique, psychique et social ». In

Le développement des compétences psychosociales : la version probante de la prévention, revue «Drogues, Santé, Prévention», N°94, juin 2021. Pour plus d'informations, l'association Culture et Santé a réalisé un dossier très complet sur cette thématique.

PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?

Le Centre Nadja, à travers ses activités et ce guide, souhaite promouvoir et développer le rôle actif de chacun-e dans son milieu personnel ou professionnel, en vue de prévenir ou accompagner les consommations problématiques. Pour se faire, il soutient des institutions, des professionnels, des futures professionnelles et toutes les personnes relais² dans la construction d'une démarche adaptée au public concerné, aux difficultés rencontrées, aux objectifs poursuivis. L'équipe de Nadja travaille dans une démarche de promotion de la santé ; ce qui implique une vision positive et globale de la santé et une prise en compte des nombreux déterminants de la santé³. Elle porte une attention particulière à la participation des publics, à la mise en avant des ressources (déjà présentes et celles à favoriser) et au développement d'aptitudes,

tant de la personne usagère que de son entourage (familial, professionnel, amical, etc.).

En ce sens, cette démarche met également l'accent sur une réflexion quant aux représentations et terminologies véhiculées. Le terme « drogue » porte en lui tout un système de représentations ayant des connotations plutôt négatives et anxiogènes. Tout comme l'usage « intensif » des smartphones ou des jeux vidéo⁴. Ces pratiques questionnent des valeurs fondamentales comme la santé, la liberté, la maîtrise de soi, l'intégration. Ces représentations font souvent l'amalgame entre consommation et dépendance, usage occasionnel et toxicomanie.

2. Nous entendons par « personne relais », toute personne, professionnelle ou non, ayant un rôle d'accompagnement et qui est en contact direct avec son public. A titre d'exemple, il peut s'agir tant d'un médecin employé dans un hôpital que d'une animatrice bénévole dans un mouvement de jeunesse.

3. Les déterminants de santé désignent l'ensemble des facteurs personnels, sociaux, culturels, économiques, environnementaux qui influencent positivement ou négativement la santé des individus et des groupes. Ils ont trait à des caractéristiques individuelles, liées au biologique (âge, sexe...) et aux comportements (pratiques alimentaires, activités physiques...) mais aussi et surtout à des caractéristiques socio-environnementales liées aux conditions de vie (logement, emploi...) et à

l'organisation de la société (système de protection sociale, régime politique...). Voir à ce sujet : [Enjeux santé : Les déterminants de santé sous la loupe](#) de l'association « Culture et santé ».

4. L'utilisation intensive des écrans est régulièrement associée à la question de la dépendance. Notons que la question d'une addiction aux jeux vidéo est toujours fortement débattue dans la communauté scientifique, et qu'aucune addiction aux autres outils du numérique n'est actuellement reconnue. Cependant, certains ponts peuvent être tracés entre la consommation de psychotropes et l'usage intensif des écrans, notamment en termes d'approche motivationnelle, et l'outil Mille Facettes se concentre sur ceux-ci.

PRESENTATION

1. **Comprendre les consommations de drogues**
2. **A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?**
3. **Les motivations derrière les comportements**
4. **Des terminologies différentes**
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. **La dimension « individu »**
2. **La dimension « produit/comportement »**
3. **La dimension « environnement »**
4. **Les interactions entre chaque dimension**

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. **Les dépendances aux substances psychotropes**
2. **Comment les psychotropes agissent-ils ?**
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. **Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja**
2. **On en parle ailleurs**

REMERCIEMENTS



Edition 2024



Face à ces situations, les personnes relais se sentent parfois démunies pour établir une communication sereine avec les publics auxquels elles s'adressent. Il nous semble important que celles-ci puissent bénéficier d'un soutien méthodologique pour réfléchir à ces sujets parce qu'elles connaissent leurs publics et les milieux de vie dans lesquels ceux-ci évoluent. Nous insistons pour que ce soient les personnes relais qui réalisent elles-mêmes les animations sur les consommations et non des personnes extérieures. Il n'est, en effet, pas nécessaire d'être expert-e de la thématique mais, il est, par contre, fondamental d'être une personne de confiance qui soit à l'écoute, dans un cadre de sécurité adapté, et vers qui les usager-e-s peuvent se diriger s'ils ont des questions ou besoin d'aide.

Selon nous, plus on accorde du temps à un projet de prévention des assuétudes (c'est-à-dire un projet pensé globalement plutôt qu'une animation de deux heures), plus celui-ci pourra être efficace. La posture des personnes relais qui font le quotidien de la personne usagère s'avérera capitale dans le parcours de celle-ci.

Cela étant dit, nous comprenons que le sujet puisse un peu effrayer et que les personnes relais ressentent le besoin d'être accompagnées à la mise en place d'animation de prévention des assuétudes : d'où l'outil « 1000 facettes », la formation liée et, si besoin, le suivi de Nadja ou d'autres services spécialisés dans la prévention des assuétudes.

Enfin, ce guide s'adresse à toutes les personnes relais telles que les acteur-ric-e-s de 1^{ère} ligne et institutions avec lesquelles nous travaillons : centres PMS, AMO, services d'accrochages scolaires, internats, centres pour demandeurs d'asile, prisons, écoles de devoirs, maisons de jeunes, plans de cohésion sociale, services de prévention, hôpitaux, services d'insertion socio-professionnelle, écoles (secondaires/supérieures), service de placement familial, mouvements de jeunesse, IPPJ, clubs sportifs, etc.



PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



3. Les motivations derrière les comportements

Tous les comportements que nous adoptons ont un sens même si celui-ci peut paraître difficilement compréhensible ou s'avérer surprenant pour autrui. Ils sont en lien avec ce que nous pensons et ressentons, ils témoignent de ce qui est important pour nous à un moment précis dans un contexte donné et ont une fonction.

Par exemple :

- Manger des pâtisseries après une rupture amoureuse ou pour fêter la Saint Valentin ;
- Tuer des ennemis dans un jeu vidéo pour surmonter son sentiment d'échec ou pour rigoler entre ami·e·s ;
- Manger un morceau de gâteau pour profiter d'un moment convivial entre collègues malgré le régime commencé la veille ;

- Prendre de l'héroïne pour aller à un enterrement afin de surmonter sa douleur et sa tristesse ;
- Prendre de la cocaïne avant de passer un examen pour se donner de la contenance ou lâcher prise pour faire la fête jusqu'aux aurores.

PRESENTATION

1. **Comprendre les consommations de drogues**
2. **A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?**
3. **Les motivations derrière les comportements**
4. **Des terminologies différentes**
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. **La dimension « individu »**
2. **La dimension « produit/comportement »**
3. **La dimension « environnement »**
4. **Les interactions entre chaque dimension**

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. **Les dépendances aux substances psychotropes**
2. **Comment les psychotropes agissent-ils ?**
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. **Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja**
2. **On en parle ailleurs**

REMERCIEMENTS



Edition 2024



La consommation de drogues, tout comme l'usage des écrans (dans leur acception générique), ont ceci en commun : entamer une réflexion à leur sujet invite à s'intéresser aux motivations d'un individu dans son milieu de vie. Il s'agit d'interroger ce que recherche une personne en adoptant un comportement, ce que cela lui apporte de positif et en quoi c'est important pour elle.

De multiples motivations peuvent être à l'origine d'un recours à des substances psychoactives ou à l'utilisation, qu'elle soit jugée excessive par certain·e·s ou non, des écrans ou des jeux vidéo.

En voici quelques exemples :

- Découvrir de nouvelles sensations ;
- Partager des émotions collectives ;
- Se prouver à soi-même et aux autres qui on est ;
- Renforcer ses performances ;
- Avoir une meilleure image de soi ;
- Affirmer son autonomie et sa liberté de faire des choix ;
- Affronter ou supporter des situations difficiles, un vécu douloureux ou insatisfaisant ;

- Calmer la douleur ;
- Trouver le sommeil.

Les motivations qui poussent un individu à consommer doivent être appréhendées par rapport à ce qu'il vit dans un contexte précis. Même si un comportement est jugé inadéquat, voire inacceptable, la démarche développée dans « 1000 Facettes » insiste sur l'importance d'aller explorer les motivations qui sont à l'œuvre derrière le comportement. Apprendre à gérer les risques liés aux comportements, développer les ressources (individuelles, collectives et institutionnelles) ou découvrir des comportements alternatifs font également partie de nos objectifs de prévention.



PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
 LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
 ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
 DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



4. Des terminologies différentes

A. Addictions ou assuétudes ?

Le terme « addiction » est d'étymologie latine, *ad-dicere* « dire à », et exprime une appartenance en termes d'asservissement. Le concept médical d'addiction est né aux Etats-Unis au 18^{ème} siècle avec l'augmentation de la consommation d'alcool au sein de la population. C'est un médecin, Benjamin Rush, qui introduit la notion que l'usage excessif d'alcool serait en fait une maladie. Au 20^{ème} siècle, suite à l'élargissement de l'usage à d'autres substances psychoactives, les chercheurs ont progressivement découvert que les drogues n'agissent pas toutes de la même façon sur le cerveau, et mis en évidence qu'elles n'occasionnent pas toutes de syndromes de sevrage tels que ceux associés aux usages intensifs d'alcool ou d'opiacés.

L'hypothèse de l'addiction en tant que maladie chronique du cerveau est toujours débattue au sein de la communauté médicale. En effet, d'une part, nombreuses sont les personnes qui arrêtent un usage problématique de manière autonome, et, d'autre part,

le rôle du contexte est un facteur déterminant tant dans l'entretien de la dépendance que dans le rétablissement. Dès lors, imposer ce modèle de maladie chronique du cerveau n'a pas vraiment d'appui scientifique. Par ailleurs, cette approche pourrait renforcer les phénomènes de discrimination. Enfin, les personnes dépendantes pourraient être enclines à baisser les bras face à un problème médical de cette importance.

En Belgique francophone et en Suisse, on peut également retrouver le terme assuétude, du latin *assuetudo*, qui signifie « habitude ». Ce terme présente l'avantage d'être plus neutre, moins connoté et peut désigner autant une consommation que des comportements.

PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

La représentation des personnes qui consomment des drogues (légal(e)s et/ou illégal(e)s) a évolué dans la société. Que ce soit dans le domaine du soin, des médias ou de la justice, voire dans l'inconscient collectif, une personne qui s'adonnait à la boisson de manière problématique était alcoolique, celle qui prenait d'autres produits devenait toxicomane. Il faudra plusieurs années pour changer de terminologie :

« En 1964, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande pourtant l'abandon du terme de toxicomanie pour celui de dépendance. Le terme d'alcoolisme va donc dès lors être progressivement remplacé par le terme qui se veut plus neutre d'alcoolodépendance. »⁶

C'est au début des années 90' avec, entre autres, l'épidémie du SIDA et les mouvements collectifs d'auto-support⁷, que le terme d'usage de drogues

devient plus favorablement substitué à celui de toxicomanie.

Pour notre part, nous privilégierons autant les termes : « personne qui consomme des drogues » que « personne usagère », ce dernier permettant d'introduire, outre l'usage des produits psychotropes, la thématique des usages médiatiques.

En définitive, la non stigmatisation des personnes reste pour nous le cœur de notre action et le préalable à toute réflexion.

6. J-C. Dupond, M. Naassila, [Une brève histoire de l'addiction](#), 2016.

7. « L'auto-support peut être défini comme une volonté des patients de mettre l'accent sur leur expérience et leur autonomie pour se soigner, s'aider ou défendre leurs droits. L'utilisation de l'expression auto-support sous-entend une grande autonomie laissée aux patients et une mise à

distance, voire une contestation de l'activité des professionnels. En effet, l'auto-support part du principe que les besoins des patients ne sont pas suffisamment ou mal pris en compte par les institutions et les professionnels : le soutien entre pairs leur apparaît alors comme une manière de pallier ces déficiences (Katz, Bender, 1976) » in M. Jauffret-Roustide, « [Auto-support des usagers de drogues et prévention des risques](#) », in Villes et Toxicomanies, 2005, pp.271-282.

PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



Edition 2024



LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

Les assuétudes, ce n'est pas qu'une histoire de produits ou de comportements, c'est aussi une histoire de relation à soi, de contextes de vie et de formes d'usages. Ainsi, le phénomène des assuétudes doit tenir compte de l'interaction de ces trois dimensions : « *L'utilisation, licite ou non, médicale ou non, d'une drogue quelconque, fait intervenir trois éléments fondamentaux : a) la substance elle-même [ou le comportement - ndlr] ; b) l'individu qui l'utilise ; c) le contexte social et culturel dans lequel se situe l'utilisation de la drogue en question. Quelle que soit la façon*

d'aborder le problème, il faut tenir compte de ces trois facteurs⁸ (...). »⁹

Il existe de multiples variables pour chacune de ces dimensions, qui interagissent entre elles.

8. En ce qui nous concerne, nous utiliserons le terme « dimension » plutôt que « facteur ».
 9. Helen NOWLIS, *La drogue démythifiée*, Paris, Unesco, 1975, pp. 11-12.

PRESENTATION

1. **Comprendre les consommations de drogues**
2. **A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?**
3. **Les motivations derrière les comportements**
4. **Des terminologies différentes**
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. **La dimension « individu »**
2. **La dimension « produit/comportement »**
3. **La dimension « environnement »**
4. **Les interactions entre chaque dimension**

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. **Les dépendances aux substances psychotropes**
2. **Comment les psychotropes agissent-ils ?**
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. **Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja**
2. **On en parle ailleurs**

REMERCIEMENTS



Edition 2024



Lorsqu'une personne consomme un produit ou adopte un comportement précis, de nombreuses questions peuvent se poser comme, telles que :

Par rapport à l'individu :

- Que vit-il en ce moment ?
- Quelle image de lui cherche-t-il à véhiculer ?
- Comment se perçoit-il ?
- Que cherche-t-il au travers de sa consommation ou de son comportement ?
- Perçoit-il des risques liés à sa consommation ou à son comportement ?
- Souffre-t-il d'une maladie physique et/ou mentale ?
- Quelles sont ses ressources psychologiques (l'humour, l'empathie, la connaissance de soi-même, l'estime de soi, etc.) et cognitives (la créativité, savoir faire des choix et argumenter, etc.) ?

- Quelles sont ses attentes vis-à-vis de l'usage du produit ou du jeu vidéo ?

Sur le produit ou le comportement :

- Quel est le type de jeu vidéo ?
- Quel est le comportement qui pose question ?
- Quels sont les effets du produit ?
- Quels sont les risques ?
- Quels sont les modes de consommation ?
- A quelle fréquence consomme-t-il un produit ou utilise-t-il son smartphone ?
- Le produit est-il consommé en association avec d'autres substances ?



PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



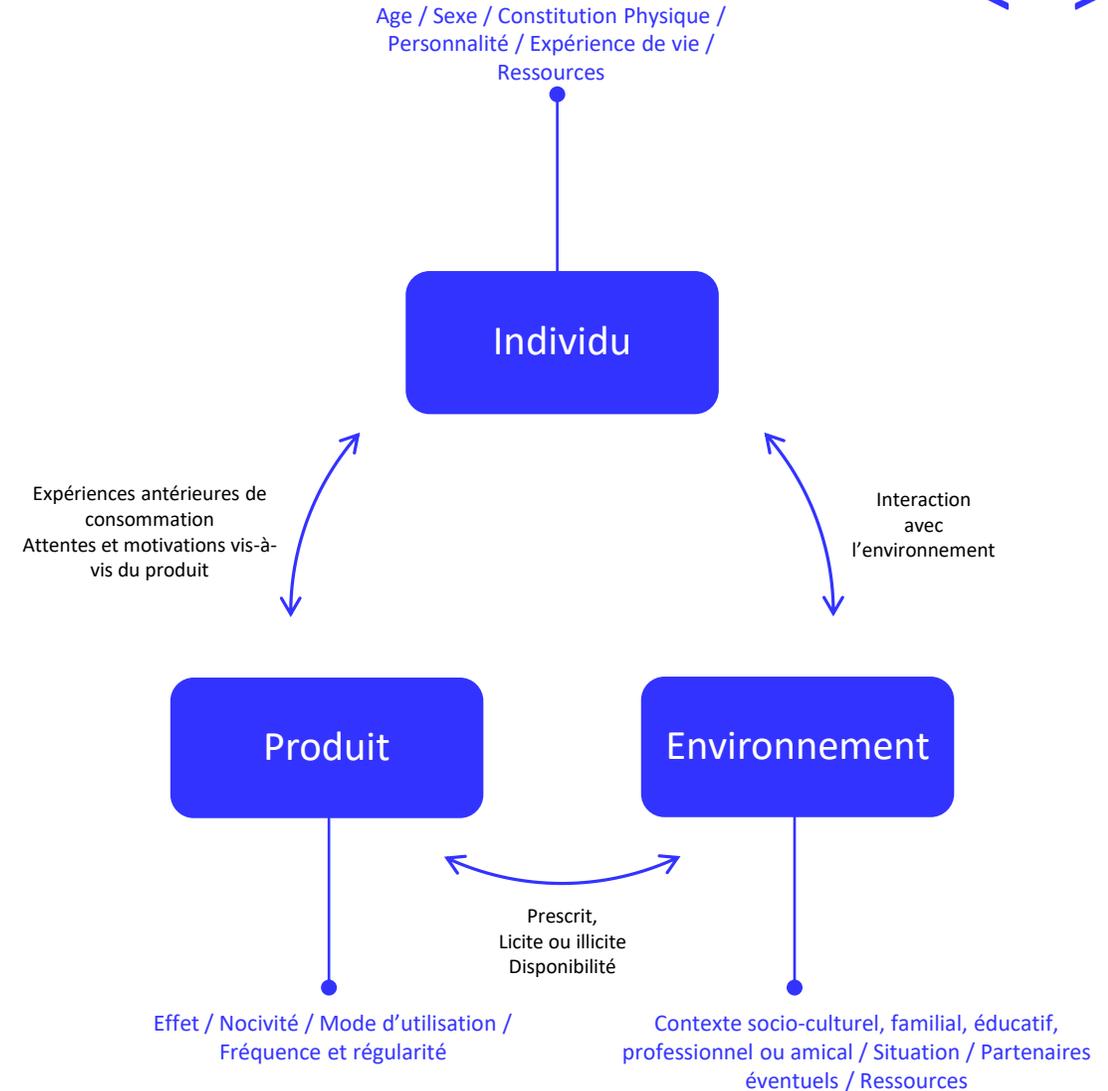
Edition 2024



Sur l'environnement :

- Dans quel contexte recourt-il à la consommation ou à son comportement ?
- Y a-t-il des contextes où il ne consomme pas, ou ne joue pas ?
- Quelle place veut-il y occuper ?
- Comment ce comportement est-il perçu dans cet environnement ?
- Dans ce contexte, a-t-il d'autres choix que la consommation de drogues ou le jeu pour obtenir ce qu'il recherche ?
- Dans quel environnement familial évolue-t-il ?

Chaque cas est spécifique. Il n'y a pas de réponse type ni de généralisation possible.



PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



1. La dimension « individu »

Sur le plan physique : la constitution physique de chacun-e avec ses forces et fragilités va jouer sur les effets et les risques encourus. Le produit sera métabolisé différemment par l'organisme principalement au niveau du foie et des reins. Par exemple, pour l'alcool mais aussi pour d'autres produits, il faut tenir compte du sexe, du poids de la personne, de son volume sanguin et d'autres paramètres liés au métabolisme, qui peuvent varier d'un individu à l'autre.

Sur le plan psychologique : la personnalité, l'état émotionnel, le stress et la santé mentale de la personne entrent également en ligne de compte. Les psychotropes n'agissent pas sur un système nerveux neutre. Chaque individu possède déjà une façon propre de capter les messages, de les décoder, de gérer ses émotions et de réagir. Certains sont plus calmes, d'autres plus dynamiques, plus émotifs,

etc. Cette variété de « tempéraments » explique aussi la différence des effets ressentis par des personnes ayant utilisé le même produit, sans compter l'impact de l'humeur au moment où le produit est consommé. Les attentes et les effets escomptés en utilisant un produit auront aussi un impact. Les effets placebo¹⁰ en sont un bon exemple.

10. L'effet placebo est l'amélioration de l'état de santé ou du bien-être d'un individu non explicable par une propriété pharmacologique connue d'une substance. L'effet placebo s'observe également avec des traitements non médicamenteux.

PRESENTATION

1. **Comprendre les consommations de drogues**
2. **A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?**
3. **Les motivations derrière les comportements**
4. **Des terminologies différentes**
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. **La dimension « individu »**
2. **La dimension « produit/comportement »**
3. **La dimension « environnement »**
4. **Les interactions entre chaque dimension**

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. **Les dépendances aux substances psychotropes**
2. **Comment les psychotropes agissent-ils ?**
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. **Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja**
2. **On en parle ailleurs**

REMERCIEMENTS



La période de vie (âge, stade de développement, expériences, etc.) constitue également une variable importante sur les effets attendus et ressentis. Par exemple, l'adolescence est une période particulièrement propice aux prises de risque et aux découvertes de consommations. Les ados testent leurs limites et se découvrent à travers des consommations et des comportements souvent jugés « à risque ». L'immaturité du cerveau des adolescents rend plus difficile pour eux la régulation des usages. D'autres périodes peuvent être critiques par les bouleversements qu'elles suscitent comme, par exemple, les grossesses ou le passage à la pension. De même, les expériences de vie (séparations, deuils, conflits familiaux et professionnels, etc.) peuvent être déterminants sur les consommations et les assuétudes.

De l'individu au groupe : pour le centre Nadja, la dimension « individu » peut être élargie au groupe. En effet, les animations et outils de prévention ont pour objectif (entre autres) de susciter des réflexions et des compétences de prévention pour chacun des individus qui en bénéficient. Il est tout à

fait possible de considérer en tant qu'animateur·rice, que le groupe de participant·e·s est le sujet principal à qui s'adresse l'animation. Plus précisément, plutôt que de vouloir renforcer des ressources individuelles à travers une animation en groupe, il s'agit alors de concevoir le groupe et ses caractéristiques spécifiques comme les leviers principaux pour générer des pratiques préventives. Ainsi, un groupe qui identifie mieux ses ressources internes (solidarité, bienveillance, possibilités de débat, acceptation de la différence, etc.) sera plus à même de développer des comportements protecteurs, même lors de situations à risque.



PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



Edition 2024



2. La dimension « produit/comportement »

Le mot « drogue » désigne toute substance qui, incorporée dans l'organisme, agit sur le système nerveux central pour modifier l'état de conscience de la personne consommatrice (humeur, sensation, perception). Ce terme, souvent chargé d'une connotation négative de « drogue illégale » avec ses relents de toxicomanie, marginalité, délinquance, est de plus en plus remplacé par celui de « psychotrope » ou de « substance psychoactive » qui mettent en exergue de manière plus neutre l'action sur le psychisme. Un nombre considérable de produits divers est concerné par cette définition : du café à l'héroïne, en passant par les médicaments et le tabac. Dans ce guide, nous utilisons indifféremment les termes de « substance psychoactive », « produit psychotrope », « drogue ».

En ce qui concerne les **psychotropes** (la dimension « produit »), il existe une grande diversité de

caractéristiques pharmacologiques. Chaque molécule entraîne des effets de différents types : calmant, stimulant, hallucinogène, etc. Sans compter que les associations de molécules (produits combinés entre eux) peuvent générer des effets croisés difficilement prévisibles. L'intensité des effets dépend aussi de la qualité et de la quantité du produit. Il est rare de rencontrer un produit pur sur le marché illégal. Des produits de coupe¹¹ vont avoir une influence sur les effets et les risques encourus. Le mode d'utilisation entraîne plus ou moins rapidement le produit dans le système sanguin et modifie l'intensité et la rapidité d'action, selon qu'il est inhalé, injecté ou ingéré. La fréquence d'utilisation est quant à elle importante aussi pour évaluer l'impact du produit sur l'organisme.

11. Substance ajoutée comme diluant à une drogue. Le produit de coupe peut être inerte (sans principe actif, comme du lait en poudre par exemple) ou pharmacologiquement actif. On trouve ce type de diluant dans des poudres illicites ainsi que dans des comprimés. [Petit glossaire de termes chimiques et biochimiques -EMCDDA.](#)

PRESENTATION

1. **Comprendre les consommations de drogues**
2. **A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?**
3. **Les motivations derrière les comportements**
4. **Des terminologies différentes**
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. **La dimension « individu »**
2. **La dimension « produit/comportement »**
3. **La dimension « environnement »**
4. **Les interactions entre chaque dimension**

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. **Les dépendances aux substances psychotropes**
2. **Comment les psychotropes agissent-ils ?**
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. **Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja**
2. **On en parle ailleurs**

REMERCIEMENTS



Edition 2024



Les consommations de produits ne sont pas les seuls comportements susceptibles de générer des risques. **Les jeux d'argent et de hasard** existent depuis des centaines d'années dans de nombreuses cultures. Notons à ce sujet qu'un médecin flamand de la Renaissance, Pascasius Justus, a rédigé un manuel destiné à ses collègues et potentiels patients afin d'expliquer et de traiter le jeu excessif : « (...) pour lui le jeu est une activité banale, normale, aussi anodine que le repos ou le sommeil, bref il est un simple loisir pour tous ceux qui en usent modérément et sont capables de l'abandonner si la réalité les appelle à des tâches plus sérieuses »¹². Le jeu excessif ne date donc pas d'hier et l'approche de ce médecin est étonnamment moderne pour l'époque. Quoi qu'il en soit, les loteries, machines à sous, bingo, keno, paris sportifs, poker, blackjack, etc., sont basés sur le risque : risque de gagner mais aussi de perdre des sommes d'argent conséquentes.

Avec l'évolution des TIC, la démocratisation de l'informatique et des smartphones, certain·e·s intervenant·e·s dans le champ de la santé et des conduites addictives, ont jugé pertinent de comparer les écrans (dans leur acceptation la plus large) à des drogues. Selon le chercheur Pascal Minotte, ce rapprochement est autant fallacieux qu'inefficace : « *Je critique l'utilisation hyper*

*fréquente, notamment dans les médias, de la métaphore « drogue ». Car on insiste ici, en tous les cas dans l'imaginaire collectif et social, sur les propriétés addictives du dispositif, en l'occurrence du jeu vidéo, et donc on est là avec cette idée que « le jeu vidéo c'est comme de la drogue » et qu'à la limite si on vous attache devant un jeu vidéo pendant deux trois jours vous ne pourrez plus vous en détacher »*¹³.

A l'heure actuelle, il n'y a pas de consensus dans la littérature scientifique sur une éventuelle toxicité des écrans. Et bien que tout comportement soit susceptible de devenir un problème, il est important de considérer les pratiques médiatiques avant tout comme une ressource mobilisée par la personne. Jouer à Fortnite, passer du temps sur Instagram ou regarder sa série préférée sur Netflix, sont des activités très diversifiées qui passent toutes par des écrans. Elles répondent à des motivations et à des enjeux différents. Et c'est en cela qu'il est nécessaire de s'intéresser aux spécificités du produit ou du comportement avant tout, c'est-à-dire les spécificités de tel jeu vidéo, les particularités de tel réseau social.

12. Valleur M. et Nadeau L., *Un texte médical de 1561 sur l'addiction – Le traité de Pascasius*, in *Alcoologie et Addictologie*, 2018, pp.209-210.

13. « *Comment interpréter les usages des TIC ?* », interview de Pascal Minotte dans « *Drogues, Santé, Prévention* », N°69, avril 2014.

PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



Edition 2024



3. La dimension « environnement »

Il est impossible de concevoir la trajectoire de vie d'un individu sans tenir compte des rapports qu'il entretient avec son environnement. A chaque instant, nous évoluons en interaction avec l'époque et le lieu où nous vivons, avec le contexte socio-culturel et socio-économique (proches, famille, milieu éducatif, groupes de pairs, classe sociale, statut économique, etc.) dans lequel nous nous inscrivons. L'ambiance dans l'entreprise, l'école, les règles familiales, l'atmosphère dans le quartier, etc. sont divers exemples de contexte social et culturel qui influence le sens des comportements, en ce compris la consommation de drogues. Sous cet angle, ce n'est pas seulement l'usage excessif ou la nocivité du produit (ou du comportement) qui compte mais aussi le contexte dans lequel la consommation (ou le comportement) s'inscrit.

Rappelons que l'usage de drogues n'est pas un phénomène nouveau. Toutes les civilisations ont eu et ont encore recours à certains produits

psychotropes utilisés à des fins spirituelles, sociales ou médicales dans des contextes déterminés.

Par exemple :

- Les tribus d'Indiens Sud-Américains consomment un hallucinogène comme l'ayahuasca, aussi appelée « liane des esprits » à des fins thérapeutiques, d'apprentissage ou de divination.
- En Bolivie, la coutume consiste à mâcher des feuilles de coca pour supporter les conditions de vie dues à l'altitude.
- Les Scythes, une tribu nomade de l'Antiquité, fumaient du cannabis lors de cérémonies funéraires afin d'atteindre un état de transe¹⁴.

14. Milleron O., *Pourquoi fumer, c'est de droite*, Paris, Textuel, 2022, p.17.

PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?

- A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
- B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



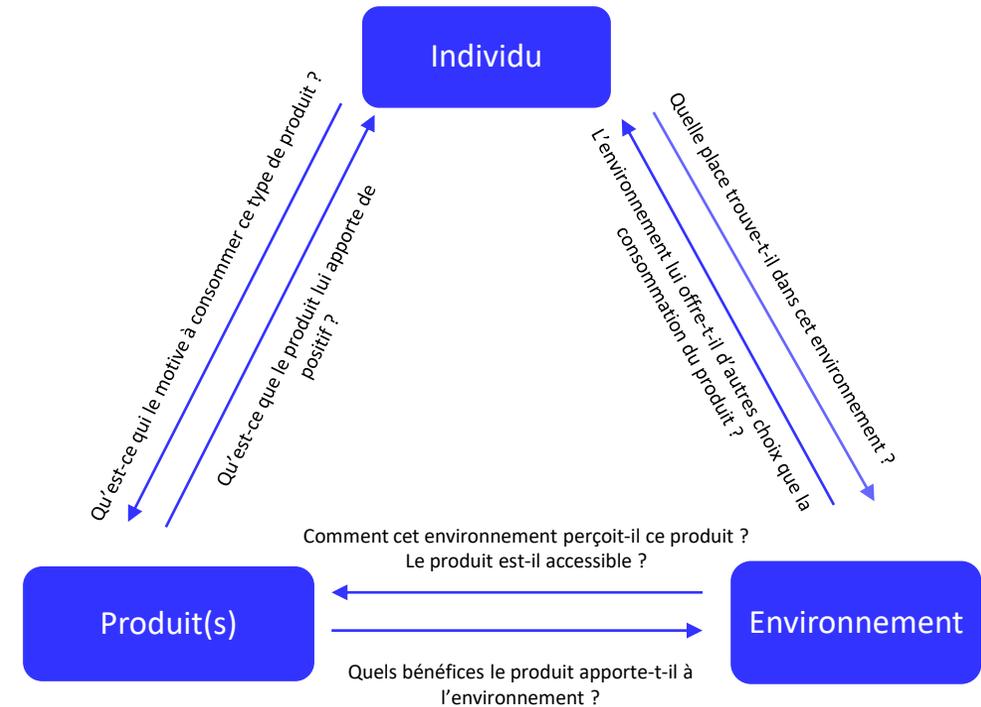
Edition 2024



4. Les interactions entre chaque dimension

S'il est important d'identifier les variables constitutives de chaque dimension, il est tout autant nécessaire de se poser des questions quant à l'interaction entre ces dimensions. L'interaction entre les trois dimensions est à prendre en considération pour comprendre les motivations, évaluer les effets et les potentiels risques liés à la consommation ou à la pratique.

Les six questions du schéma ci-contre vous permettent d'accéder à une posture compréhensive en émettant des hypothèses ou encore en questionnant les participant·e·s lors d'une animation.



PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

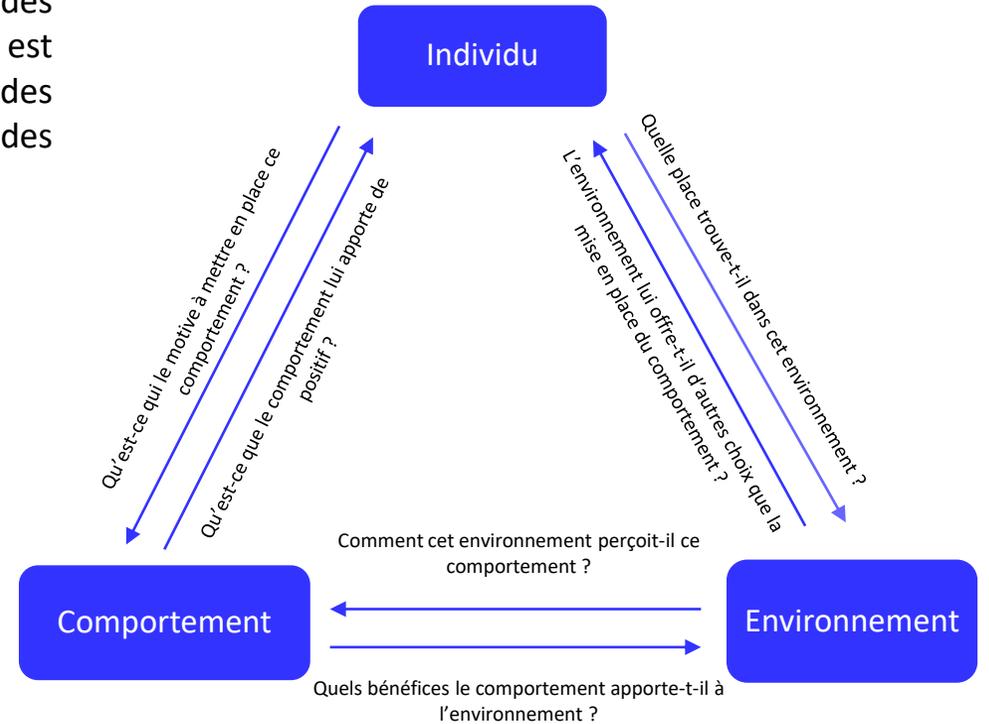
INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



Il ne s'agit pas de réaliser un diagnostic ni de décréter des vérités ou encore de trouver des causes spécifiques par rapport à des comportements ou des usages. L'objectif est d'envisager des pistes multiples pour générer des ressources préventives et/ou de Réduction des Risques.



PRESENTATION

1. **Comprendre les consommations de drogues**
2. **A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?**
3. **Les motivations derrière les comportements**
4. **Des terminologies différentes**
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. **La dimension « individu »**
2. **La dimension « produit/comportement »**
3. **La dimension « environnement »**
4. **Les interactions entre chaque dimension**

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. **Les dépendances aux substances psychotropes**
2. **Comment les psychotropes agissent-ils ?**
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. **Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja**
2. **On en parle ailleurs**

REMERCIEMENTS



Edition 2024



Imaginons un groupe de photographes sur Instagram. Ils essaient d'être de plus en plus visibles dans l'espoir d'être sélectionnés à un concours intitulé « Images et jeunesse ». Se fréquentant depuis plusieurs années, le groupe est assez soudé et solidaire et chaque occasion est un prétexte à faire la fête. Plusieurs fois par semaine, le groupe se réunit dans un bar où les tournées s'enchaînent. Même si tout le monde est ivre, la règle est de ne laisser personne seul·e au retour et chacun·e s'appelle pour vérifier que tout le monde est en sécurité.

Dernièrement, les sorties sont devenues plus intenses et certains membres du groupe s'en plaignent. Plusieurs personnes aimeraient ralentir la cadence pour se focaliser sur le concours mais n'osent pas, par crainte d'être rejetées ; tandis que d'autres se sentent oppressées par le concours et regrettent le manque de « fun » au sein du groupe.

Dans cette situation, on y évoque tant un produit psychotrope (l'alcool) qu'un comportement (l'utilisation d'Instagram). L'alcool semble être le moyen privilégié pour faire la fête. On peut faire

l'hypothèse que ses propriétés désinhibantes contribuent à renforcer les liens de proximité dans le groupe. Celui-ci est d'ailleurs au cœur du rituel du groupe même si la place qu'il occupe est devenu l'objet de tensions. Les attentes de chacun divergent maintenant, ce qui désorganise le groupe et en altère le climat. Certain·e·s consomment le produit pour se détendre et créer un moment récréatif et sont satisfait·e·s de l'euphorie collective que cela crée. Alors que d'autres consomment actuellement pour continuer à être inclus·e·s dans les activités du groupe.

Bien qu'Instagram ne soit pas une drogue, son utilisation présente aussi des enjeux importants dans le groupe : au départ il mobilise tout le monde à travers un projet commun et finit par générer des discordes par la place qu'il prend dans les relations et dans l'ambiance du groupe. D'un côté, l'alcool est un moyen de gérer la pression du concours et de maintenir la cohésion du groupe et de l'autre, l'utilisation d'Instagram comme régulateur des échanges et des aspirations artistiques s'influencent et modifient la dynamique du groupe.



PRESENTATION

1. **Comprendre les consommations de drogues**
2. **A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?**
3. **Les motivations derrière les comportements**
4. **Des terminologies différentes**
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. **La dimension « individu »**
2. **La dimension « produit/comportement »**
3. **La dimension « environnement »**
4. **Les interactions entre chaque dimension**

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. **Les dépendances aux substances psychotropes**
2. **Comment les psychotropes agissent-ils ?**
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. **Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja**
2. **On en parle ailleurs**

REMERCIEMENTS



Edition 2024



Certains membres du groupe semblent tous inquiets vis-à-vis de leur place au sein de celui-ci puisqu'ils ont peur d'être mis à l'écart. Pour d'autres, c'est l'identité « fun » du groupe qui s'étirole. Les deux pratiques apportaient des bénéfices à l'environnement, mais ceux-ci sont maintenant remis en question : passion, objectifs et défis communs pour Instagram, rigolade et cohésion de groupe pour l'alcool.

Ces éléments permettent d'entrevoir des objectifs de prévention en créant des pistes d'intervention/d'animation qui tiennent compte des motivations à la consommation d'alcool et aux comportements sur Instagram. Les animations pourront autant s'appuyer sur les dynamiques de groupe que sur le sens des consommations ou encore sur la perception du risque, par exemple.

Prenons un autre exemple, une classe de vingt personnes majeures dans le cadre d'une formation HORECA au sein d'un centre de formation socio-professionnelle. L'ambiance entre stagiaires était plutôt bonne en début d'année mais dernièrement les formateur·rice·s relèvent des tensions et la création d'une sorte de rivalité au sein de la classe.

Par ailleurs, des formateur·rice·s affirment qu'une moitié de la classe fume du cannabis lors du temps de midi et que l'implication de ce groupe s'en trouve impactée négativement ; les stagiaires seraient moins à l'écoute, moins investis et moqueraient souvent l'autre moitié de classe qui, elle, est très impliquée.

Si l'on se pose des questions quant à l'interaction entre les dimensions, on peut observer la situation autrement qu'en terme de simple infraction à une règle. Ces questions nous aident à formuler des hypothèses et à être plus créatif·ve·s pour créer un projet de prévention et des animations de groupe.

Voici une série de questions qui permettent d'ouvrir des pistes pour l'animation :

- Est-ce que le groupe fume sur le temps de midi pour se forger une identité de groupe, se constituer et par là même se différencier de l'autre moitié de classe ?
- Est-ce que ces stagiaires ne se sentent pas valorisés ou à leur place dans cette formation ?



PRESENTATION

1. **Comprendre les consommations de drogues**
2. **A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?**
3. **Les motivations derrière les comportements**
4. **Des terminologies différentes**
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. **La dimension « individu »**
2. **La dimension « produit/comportement »**
3. **La dimension « environnement »**
4. **Les interactions entre chaque dimension**

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. **Les dépendances aux substances psychotropes**
2. **Comment les psychotropes agissent-ils ?**
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. **Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja**
2. **On en parle ailleurs**

REMERCIEMENTS



Edition 2024



- Est-ce que la consommation participerait à la constitution d'une identité, d'un rôle ?
- Est-ce que ces stagiaires n'ont pas l'impression d'exister dans le groupe ?
- Est-ce que les membres du groupe fument car il est plus facile d'être catalogué de « fumeurs » que de mauvais élèves car la cause est alors externe ?
- Cette consommation est-elle mieux tolérée par les formateur-riche-s par rapport à d'autres comportements (chahut, discussions intempestives, blagues) ?
- Les stagiaires sont peut-être endormis mais aussi plus calmes que lorsqu'ils ne fument pas ?
- L'autre moitié de classe est peut-être d'autant plus mise en avant pour sa bonne participation ?

Interdire simplement la consommation de cannabis lors de la formation ne règlera pas le besoin d'identité et de valorisation du groupe de

personnes, ni le manque de cohésion de la classe. Par contre, des pistes préventives peuvent être développées dans ce sens.



PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



Edition 2024



DE L'USAGE SIMPLE A LA DÉPENDANCE, UN EVANTAIL DE CONSOMMATION

La dépendance est une composante de la condition humaine, y compris pour nos besoins vitaux (l'eau que l'on boit, l'air que l'on respire) jusqu'au besoin d'être reconnu, d'appartenir à un groupe, etc. Toutes les dépendances ne sont pas forcément problématiques.

La communauté scientifique^{REF} s'est accordée pour distinguer l'usage simple, l'usage nocif ou abusif et la dépendance. La notion d'usage est importante car elle indique que le comportement est plus déterminant que le produit ou la pratique (jeux-vidéo, JAH,...).

Il existe différentes consommations et celles-ci vont de la consommation simple à la consommation nocive et à la dépendance.

L'**usage simple** n'entraîne aucun dommage.

Par exemple :

- Boire un verre d'alcool à une terrasse ;
- Prendre un ecstasy à un festival ;
- Jouer une partie de jeu vidéo.

Néanmoins, comme toute une série d'autres comportements, la consommation simple n'est pas exempte de risques. On pourrait nommer les risques judiciaires si le produit est illicite, par exemple.

L'usage nocif ou abusif : il s'agit de l'usage qui peut engendrer des problèmes, des dommages physiques, psychiques et/ou sociaux pour le sujet lui-même et/ou pour son environnement, sans être une dépendance.

Par exemple :

- Consommer de l'alcool, exceptionnellement, et être victime d'un coma éthylique ;

REF 12. AlaAlain Morel (dir.), [Aide-mémoire d'Addictologie – en 46 notions](#), Paris, Dunod, 2010.

PRESENTATION

1. [Comprendre les consommations de drogues](#)
2. [A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?](#)
3. [Les motivations derrière les comportements](#)
4. [Des terminologies différentes](#)
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. [La dimension « individu »](#)
2. [La dimension « produit/comportement »](#)
3. [La dimension « environnement »](#)
4. [Les interactions entre chaque dimension](#)

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. [Les dépendances aux substances psychotropes](#)
2. [Comment les psychotropes agissent-ils ?](#)
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. [Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja](#)
2. [On en parle ailleurs](#)

REMERCIEMENTS



Edition 2024



- Consommer un ecstasy avant de conduire une voiture ;
- Jouer à un Jeux-Vidéo toute la nuit et ne pas savoir remplir une obligation importante telle que aller au travail ou à l'école.

La **dépendance** elle représente la nécessité à consommer ou à mettre en place la pratique.

Par exemple :

- Boire pour ne pas trembler et parvenir à réfléchir.
- Consommer de l'ecstasy à toutes les sorties festives (festival, boîte de nuit, sorties entre amis, etc.).
- S'enfermer dans une pratique vidéoludique à tel point que l'école, la famille et les amis soient complètement désinvestis.

Cette typologie (usage simple, usages abusifs, dépendance) peut être affinée : La distinction entre les trois types d'usages ne peut -comme toute typologie- rendre compte de la diversité des expériences de consommation. Il existe de

nombreuses situations qui sont à l'intersection de ces différents usages.

Consommation? Usages?

Nous pouvons différencier les termes de consommation et usage.

Consommation : le fait de consommer un produit psychotrope. On peut situer cette consommation en termes de fréquence (régularité de la consommation) et d'intensité (quantité de la consommation).

Usage : la relation qu'entretient une personne avec une consommation. On peut situer cette consommation dans un contexte spécifique (habitude, expérience, rituel familial/groupal, dépendance, etc.). Cet usage peut être plus ou moins problématique selon les enjeux propres à ce contexte.



PRESENTATION

- 1. [Comprendre les consommations de drogues](#)
- 2. [A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?](#)
- 3. [Les motivations derrière les comportements](#)
- 4. [Des terminologies différentes](#)
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

- 1. [La dimension « individu »](#)
- 2. [La dimension « produit/comportement »](#)
- 3. [La dimension « environnement »](#)
- 4. [Les interactions entre chaque dimension](#)

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

- 1. [Les dépendances aux substances psychotropes](#)
- 2. [Comment les psychotropes agissent-ils ?](#)
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

[Les dépendances sans produits](#)

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. [Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja](#)
- 2. [On en parle ailleurs](#)

REMERCIEMENTS



Nous préférons le terme d'usage lorsque nous abordons les situations de consommation car il permet de déployer une lecture plus fine pour chaque cas. En outre, cela permet d'envisager davantage le sens que cela revêt pour la personne qui consomme.

PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



1. LES DÉPENDANCES AUX SUBSTANCES PSYCHOTROPES

Selon le type d'action de leurs molécules sur les cellules nerveuses de l'organisme, les substances psychoactives peuvent induire un processus de dépendance et/ou un phénomène de tolérance.

La **dépendance physique** est un mécanisme biochimique s'immisçant dans les mécanismes biologiques essentiels de l'organisme. Soumis à une répétition de prises de certains psychotropes, l'organisme modifie son équilibre interne. La personne usagère poursuit alors sa consommation pour maintenir l'équilibre de son organisme. L'absence de produit peut provoquer un syndrome de manque (ou de sevrage) qui se traduit par des souffrances physiques telles que douleurs musculaires, crampes, tremblements, transpiration excessive, vomissements.

Prenons l'exemple des opiacés (héroïne, morphine). Le corps sécrète naturellement des neurotransmetteurs qui possèdent des propriétés

comparables aux opiacés, les endorphines. Celles-ci nous permettent de gérer la douleur, la tristesse, les émotions. Lors d'un usage régulier d'opiacés, le corps s'adapte en diminuant la production d'endorphines. La privation d'opiacés entraîne alors un syndrome de manque résultant du manque d'endorphines, et ce, jusqu'à ce que l'organisme rétablisse la production de celles-ci.

La **tolérance**, parfois désignée par le terme d'accoutumance, désigne un phénomène physiologique qui pousse la personne qui consomme régulièrement à augmenter la dose de certains produits pour en maintenir les effets recherchés. Face à la stimulation des neurones lors de l'usage de certains psychotropes, l'organisme met en place un système d'adaptation pour protéger son bon fonctionnement, ce qui entraîne une perte de sensibilité aux effets de ces produits.

PRESENTATION

1. [Comprendre les consommations de drogues](#)
2. [A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?](#)
3. [Les motivations derrière les comportements](#)
4. [Des terminologies différentes](#)
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. [La dimension « individu »](#)
2. [La dimension « produit/comportement »](#)
3. [La dimension « environnement »](#)
4. [Les interactions entre chaque dimension](#)

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. [Les dépendances aux substances psychotropes](#)
2. [Comment les psychotropes agissent-ils ?](#)
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. [Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja](#)
2. [On en parle ailleurs](#)

REMERCIEMENTS



Edition 2024



Une première expérimentation n'entraîne pas de dépendance physique. Celle-ci peut néanmoins s'installer rapidement avec certains produits. De plus, la dépendance physique n'est pas liée systématiquement à la puissance des effets ni à la nocivité du psychotrope. Par exemple, le LSD provoque de fortes hallucinations pendant une durée de 4 à 12 heures et n'engendre cependant pas de dépendance physique¹⁹. La kétamine, quant à elle, a une toxicité avérée sur le fonctionnement de la vessie quand l'usage est régulier pendant une longue période mais il n'y a pas de consensus scientifique pour affirmer qu'il existe une dépendance physique quand son usage est répété²⁰.

Si la dépendance physique ainsi que la tolérance peuvent disparaître rapidement après une cure de sevrage aussi appelée cure de « désintoxication », il en va généralement autrement de la dépendance psychique. En effet, le sevrage à lui seul ne résout pas les difficultés que connaissent la plupart des personnes dépendantes pour gérer leur consommation ou pour s'en abstenir. Même si l'organisme n'a plus besoin du produit pour maintenir son équilibre, la dépendance psychologique au produit ne disparaît pas avec le sevrage et peut entraîner des rechutes. En outre,

la consommation est souvent devenue centrale chez la personne dépendante, et a modifié son mode de vie, de pensée, ainsi que sa relation aux autres. Arriver à vivre sans produit ou à gérer sa consommation demande de trouver un nouvel équilibre, une autre relation à soi et aux autres, et de développer de nouveaux modes de vie.

La **dépendance psychique** s'installe progressivement lorsque les effets éprouvés remplissent une fonction importante dans la vie de la personne. Elle peut être liée à un psychotrope ou d'autres choses (nourriture, sport, jeu, sexe, travail, vie affective et relationnelle, etc.) et s'inscrit dans un processus à caractère compulsif en vue de se sentir bien ou de mieux s'adapter à la réalité. La dépendance psychique s'explique notamment par le système dit de la récompense. Celle-ci correspond à un ensemble de structures cérébrales qui assurent la répétition des actions qui comblent nos besoins fondamentaux (manger, boire, se reproduire) mais aussi l'apprentissage (marcher, ouvrir une porte, la lecture me détend, etc.) et ce en procurant une sensation de satisfaction, de plaisir ou de motivation.

19. Info produit **LSD** de l'Observatoire Européen des Drogues et des Toxicomanies.

20. Info produit **Kétamine** de l'asbl Modus Vivendi.

PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
 LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
 ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
 DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



2. COMMENT LES PSYCHOTROPES AGISSENT-ILS ?

Les substances psychotropes agissent sur le système nerveux central, le S.N.C. (le cerveau, le tronc cérébral et la moelle épinière). Le S.N.C. reçoit les messages captés par les autres systèmes de notre organisme qui sont concernés (musculaire, squelettique, circulatoire, nerveux, respiratoire, digestif, sécrétoire et endocrinien) et y réagit en renvoyant des messages en retour. Notre cerveau est constitué de plusieurs dizaines de milliards de cellules nerveuses appelées neurones. Chaque neurone est relié au suivant par une fente microscopique appelée synapse. Ce sont les neurotransmetteurs, substances chimiques stockées dans les neurones, qui vont permettre à l'influx nerveux de franchir la fente synaptique.

Les drogues pénétrant dans l'organisme sont emportées par le système sanguin jusqu'aux cellules du S.N.C. Ils agissent au niveau des

neurotransmetteurs et de leurs récepteurs et influencent la transmission des influx nerveux (en calmant, perturbant, stimulant, etc.). Les psychotropes modifient l'information envoyée à notre cerveau, perturbent sa réponse aux différentes parties de notre organisme ainsi que l'élaboration de la pensée et des émotions.

PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?

- A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
- B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS

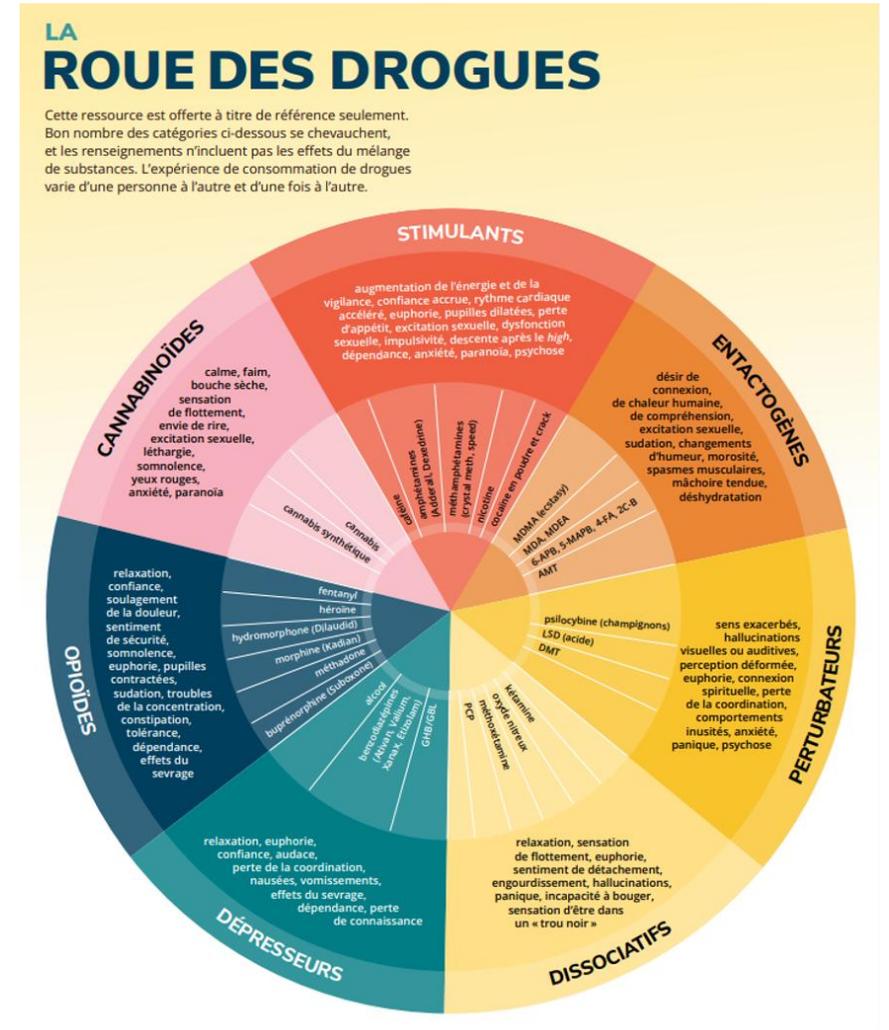


Edition 2024



A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues 21 et 22

Les différentes substances psychoactives ont des actions et des effets différents sur l'esprit et le corps. La roue des drogues est un modèle simple qui propose de regrouper les drogues en sept catégories selon les effets attendus. Elle ne prétend pas référencer toutes les drogues qui existent et leurs effets. L'anneau externe indique la catégorie de drogues. L'anneau du milieu présente certains des effets que les personnes peuvent ressentir en utilisant les drogues de cette catégorie. L'anneau interne donne des exemples de drogues qui sont dans cette catégorie. La roue inclut les substances illégales classiques et les nouvelles substances psychoactives (aussi appelées Nouveaux Produits de Synthèse – NPS).



21. [AIDO : Association des intervenants en Dépendance du Québec](#)
22. *La roue des drogues (The Drugs Wheel)* de Mark Adley est publiée sous licence Creative Commons Attribution - Utilisation non commerciale dans les mêmes conditions 4.0 International. Sur la base de travaux de : www.thedrugswheel.com

PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?
- Les dépendances sans produits**
- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
 - B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



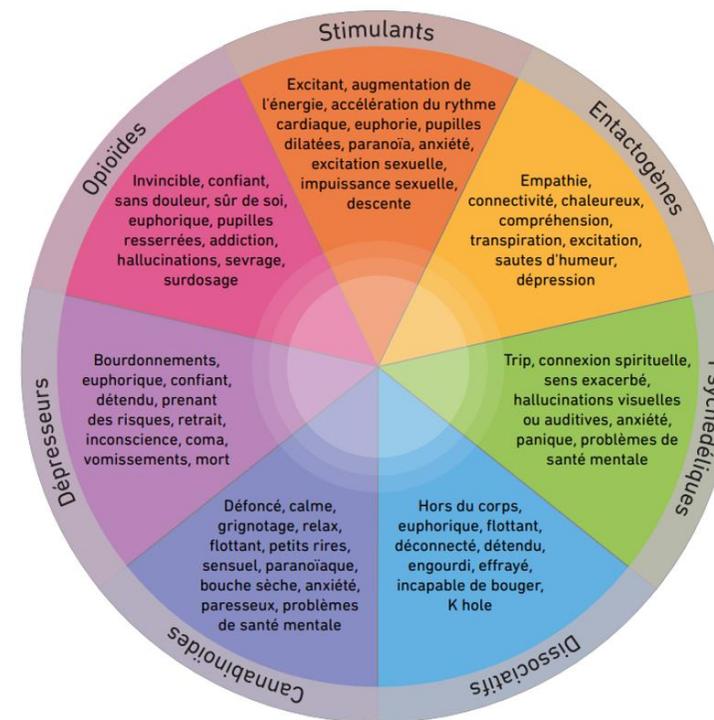
Edition 2024



Ci-contre une autre version de de la roue des drogues²³ qui se concentre avant tout sur les effets (attendus ou non) sans spécifier exactement de quels produits il s'agit. Rappelons que ceux-ci peuvent changer en fonction des personnes, des contextes, de la qualité des produits, des mélanges, etc.

Effets par catégorie

[version 2.0 fr/be • 08/07/2018]



23. https://www.thedrugswheel.com/downloads/Le_Drugwheel_Categories_2_0_BE_FR.pdf

PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



Edition 2024



B. Revenir au *pharmakon* ?

Les représentations que certaines personnes ont des drogues sont souvent caricaturales et/ou alimentées par la peur. Il nous semble pertinent de les envisager à partir d'une notion qui nous vient de l'antiquité grecque : le *pharmakon* (qui a notamment donné en français pharmacie, pharmacologie).

Le *pharmakon* n'est ni bon, ni mauvais, il est ambivalent. Il est remède ou poison, et ceci, selon l'usage qui en est fait.

Prenons l'exemple des médicaments anxiolytiques du type benzodiazépine (Valium®, Temesta®, Xanax®, etc.). Prescrits par un médecin pour un laps de temps limité et consommés dans le respect de cette prescription, ces médicaments peuvent être un support non négligeable pour affronter certaines épreuves. Cela étant, la tolérance de ces médicaments est souvent forte et rapide, et un usage trop long peut entraîner une dépendance importante. Le produit passe alors du statut de

médicament à celui de « drogue » (dans le sens commun du terme). Et en cas de surdosage, il aura l'effet d'un poison. On voit donc bien que selon l'usage que l'on en fait, une même substance peut changer de statut : de remède à poison. On perçoit également tout l'intérêt qu'il y a à abandonner une approche par produits et à considérer à nouveau les psychotropes comme un *pharmakon*.

La langue anglaise, quant à elle, utilise un seul et même terme pour désigner des substances qui sont à la fois drogues et médicaments : *drugs*. Cette terminologie nous permet d'aborder la question de l'usage de produits psychoactifs selon différentes approches.



PRESENTATION

1. [Comprendre les consommations de drogues](#)
2. [A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?](#)
3. [Les motivations derrière les comportements](#)
4. [Des terminologies différentes](#)
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. [La dimension « individu »](#)
2. [La dimension « produit/comportement »](#)
3. [La dimension « environnement »](#)
4. [Les interactions entre chaque dimension](#)

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. [Les dépendances aux substances psychotropes](#)
2. [Comment les psychotropes agissent-ils ?](#)
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

[Les dépendances sans produits](#)

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. [Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja](#)
2. [On en parle ailleurs](#)

REMERCIEMENTS



Edition 2024



En effet, depuis quelques années, de nombreuses recherches montrent un intérêt thérapeutique de certaines drogues telles que la MDMA (pour 3,4-méthylènedioxy-N-méthylamphétamine), le LSD (pour diéthyllysergamide, littéralement « acide lysergique diéthylamide ») ou les champignons hallucinogènes dans les traitements des addictions à l'alcool et des stress post traumatiques. Dans ce même ordre d'idée, la kétamine, qui est au départ un anesthésiant utilisé en médecine humaine et vétérinaire, a été, depuis quelques années, détournée de son usage premier pour devenir une drogue largement consommée dans le cadre festif. Depuis peu, cette même substance revient dans le cadre médical sous forme de spray nasal pour le traitement des dépressions sévères pour lesquelles les médicaments antidépresseurs n'ont pas été efficaces. Il est important de préciser que cette utilisation se réalise uniquement dans un cadre hospitalier.

Cela signifie que prises dans un cadre spécifique, avec un accompagnement adapté, certaines substances peuvent aussi contribuer au bien-être et

au traitement de certaines maladies mentales. Cela invite, à nouveau, à ouvrir plus largement la question des consommations de drogues aux multiples variables qui l'entourent, sans la limiter à la seule substance.



PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



3. LES DÉPENDANCES SANS PRODUIT

D'autres comportements, activités ou relations peuvent être apparentés au comportement de consommation de drogues puisqu'ils peuvent induire une dépendance psychique et envahir progressivement l'ensemble de la vie d'une personne malgré les répercussions négatives sur son vécu et celui de ses proches. Dans ce cadre, le jeu pathologique, les achats compulsifs, les rapports complexes avec l'alimentation, la pratique intensive de sports, certaines relations affectives, entrent dans ce système de dépendance.

A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)

Les médias numériques suscitent de nombreuses réactions et engendrent des peurs, qui sont à analyser à la lumière de nos croyances et représentations. Les multiples fonctionnalités du smartphone en ont fait un outil presque

indispensable pour la majorité de ses utilisateur·rice·s. Ses fonctions les plus fréquemment citées sont de nature communicationnelle (envoyer des messages, téléphoner ou être appelé·e), sociale (être relié·e en permanence aux autres) ou de l'ordre du divertissement (écouter de la musique). Ces différentes fonctions permettent de relativiser le temps passé à utiliser cet objet. Il en est de même d'Internet, dont le déploiement est tel qu'il est désormais possible de surfer quasiment partout et tout le temps. Les motivations de l'usage des smartphones (ou d'Internet en général) sont nombreuses : rester en contact avec les proches, chercher des informations, rencontrer de nouvelles personnes, se détendre, se divertir, proposer ou demander du soutien, etc. Elles ont indéniablement des conséquences dans le quotidien de chacun·e et pouvoir les gérer se fera en fonction de compétences diverses et variées telles que la maturité affective ou les représentations quant à ce qui est raisonnable ou non.

PRESENTATION

1. [Comprendre les consommations de drogues](#)
2. [A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?](#)
3. [Les motivations derrière les comportements](#)
4. [Des terminologies différentes](#)
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. [La dimension « individu »](#)
2. [La dimension « produit/comportement »](#)
3. [La dimension « environnement »](#)
4. [Les interactions entre chaque dimension](#)

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. [Les dépendances aux substances psychotropes](#)
2. [Comment les psychotropes agissent-ils ?](#)
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. [Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja](#)
2. [On en parle ailleurs](#)

REMERCIEMENTS



Edition 2024



Si l'OMS a introduit en 2022, le trouble de l'addiction aux jeux vidéo dans son classement des maladies, il n'y a cependant pas de consensus scientifique au niveau de la communauté internationale ; le DSM²⁵ n'a, quant à lui, toujours pas reconnu d'addiction aux jeux vidéo. Allant plus loin, certain·e·s chercheur·se·s qualifient la création de cette catégorie diagnostique comme étant le résultat d'une « panique morale »²⁶, qui est souvent à l'œuvre quand on parle de nouveaux médias, comme cela a pu être le cas pour les romans, la bande dessinée ou la télévision.

Les usages excessifs des jeux vidéo, des réseaux sociaux et d'Internet font l'objet de recherches scientifiques et de controverses depuis le milieu des années 90'. Les stéréotypes adressés aux personnes usagères de drogues ont été transférés à une nouvelle population (souvent jeune) : cette jeune génération aurait des comportements addictifs voire déviants et les jeux vidéo, téléphones et autres écrans seraient devenus des toxiques. Les appellations d'usages excessifs ou de

surinvestissement proposées, entre autres, par le psychologue Pascal Minotte sont utiles et préférables. En effet, les discours anxiogènes créent des croyances erronées dans la population et tendent à évacuer la question du sens que les personnes donnent à leur pratique en la stigmatisant. Par ailleurs, il nous semble essentiel de rappeler qu'en tant qu'outils, les écrans ne sont ni bons ni mauvais dans l'absolu. Quant à leurs potentiels usages problématiques, ceux-ci doivent être analysés et suivis dans le cadre du fonctionnement global de l'individu et de son contexte de vie :

*« Globalement, l'idée est d'éviter de diffuser des représentations anxiogènes contre-productives en matière de prévention. En effet, nous devons avant tout susciter la communication, les échanges, le partage d'activités et d'expériences autour des espaces numériques plus que l'évitement ou la censure. Or, nous savons que mobiliser des représentations trop inquiétantes appelle ces deux dernières attitudes. »*²⁷

25. Le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (également désigné par DSM, abréviation de l'anglais : *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) est un ouvrage de référence publié par l'Association américaine de psychiatrie décrivant et classifiant les troubles mentaux. Il a radicalement été révisé en 1980. La dernière édition, la 5ème, est publiée en 2013 et sa version révisée, numérotée 5-TR est sortie en 2022. Bien que largement utilisé, le manuel fait régulièrement l'objet de critiques. (Source: Wikipedia).

26. Une panique morale, concept forgé en anglais en 1972 par le sociologue Stanley Cohen (« moral

panic »), est une réaction collective disproportionnée à des pratiques culturelles ou personnelles en général minoritaires, considérées comme « déviantes » ou néfastes pour la société (Wikipedia).

27. Klein A., *Nos jeunes à l'ère numérique*, Louvain-la-Neuve, Academia L'Harmattan, p.173.

PRESENTATION

1. [Comprendre les consommations de drogues](#)
2. [A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?](#)
3. [Les motivations derrière les comportements](#)
4. [Des terminologies différentes](#)
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. [La dimension « individu »](#)
2. [La dimension « produit/comportement »](#)
3. [La dimension « environnement »](#)
4. [Les interactions entre chaque dimension](#)

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. [Les dépendances aux substances psychotropes](#)
2. [Comment les psychotropes agissent-ils ?](#)
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. [Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja](#)
2. [On en parle ailleurs](#)

REMERCIEMENTS



Edition 2024



Dans le rapport du CréSaM²⁸ intitulé « Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo », le chercheur Pascal Minotte cite une critique de Serge Tisseron de la métaphore addictive :

« On n'a jamais vu un jeune privé de jeux vidéo se mettre à trembler, suer, vomir, par exemple ! Il peut parfaitement présenter des signes « psy » - énervement, enfermement, tristesse, etc. -, peut-on objecter. Certes, mais il est raisonnable de penser que ces symptômes existaient déjà avant la pratique excessive des jeux vidéo. Et que cette pratique excessive était justement destinée à lutter contre des angoisses dépressives, de dépersonnalisation ou d'abandon. En cas de sevrage, le joueur retrouve toutes ses angoisses intactes. C'est simplement un retour à la case départ que l'on observe alors, plus qu'un réel syndrome de manque. L'auteur fait remarquer qu'à utiliser aussi légèrement le terme d'addiction, il nous faudra bientôt envoyer en cure les personnes âgées qui passent toute la journée devant la télévision... »²⁹.

Favoriser les initiatives permettant l'ouverture

28. Centre de Référence en Santé Mentale.

29. Minotte P., *Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo*, Synthèse, regard critique et recommandations. Une recherche de l'Institut Wallon pour la Santé Mentale, réalisée en partenariat

d'espaces de dialogue et de construction de sens est donc à privilégier. Connaître le vocabulaire et les pratiques des jeux vidéo et des TIC en général permettra aux utilisateurs d'exprimer ce qu'ils ressentent et les mettront en confiance pour parler de leurs usages. C'est ainsi que certains auteurs ont montré l'intérêt qu'il y a à évoquer avec les enfants et les adolescentes ce qu'ils vivent face aux écrans. Il s'agit de pouvoir reconnaître ce qu'ils y font et d'y apporter du sens, de penser avec eux des significations et de les accompagner à développer un esprit critique et constructif. Les activités de promotion du bien-être et d'éducation aux médias ont un rôle clé à jouer dans ce travail.

Pour amener les parents et les professionnelles à parler de ces univers avec les jeunes, il est intéressant qu'ils y soient eux-mêmes familiarisés, ou en tous les cas, qu'ils y voient une source pertinente de dialogue. De plus, il faut souligner l'intérêt qu'il y a à développer une attitude compréhensive qui tient compte du point de vue de tou-te-s et cherche ainsi à comprendre le sens que les usager-e-s des TIC investissent dans leurs pratiques³⁰.

avec l'asbl NADJA à Liège et le GRIGI, FUNDP, Namur, 2010, p.56.

30. Recommandations concernant les Usages Problématiques des TIC issues du groupe de travail mis en place par l'Institut wallon pour la Santé Mentale.

PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :

LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



Edition 2024



B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

Depuis plusieurs décennies, l'offre de jeu de paris sportifs mais aussi de loterie a considérablement augmenté. Plus besoin de se rendre dans un casino pour rêver de devenir riche ; de la librairie au café, en passant par des lieux spécialisés pour des paris sportifs en tout genre, il est possible de jouer dans de nombreux établissements. Avec l'augmentation de la connectivité à Internet, chacun peut jouer tout le temps et en toutes les circonstances (au lit, dans les transports en commun, etc.). Cette offre et cette disponibilité ont une incidence indéniable sur les personnes qui aiment jouer. Sans compter la pression publicitaire, les annonces attractives et invitations sur les réseaux sociaux qui ont un impact déterminant pour recruter de nouveaux utilisateurs. Les jeunes sont, à ce titre, souvent considérés comme un public à risque :

« Néanmoins, si les discours inquiets sont largement majoritaires au moment de commenter les données épidémiologiques, celles-ci sont nuancées par certains auteurs. Les excès de l'adolescence sont souvent passagers, ils ne deviennent pas nécessairement chroniques. Il est donc possible qu'une proportion plus ou moins importante des situations de jeux excessifs chez les mineurs corresponde à un trouble transitoire de l'adolescence parmi d'autres (Valleur, 2011). Autrement dit, ce n'est pas parce qu'il y a une proportion relativement importante de joueurs excessifs chez les adolescents que tous ceux-ci seront aussi des joueurs excessifs étant adultes (Gupta & Derevensky, 2014) »³¹.

31. Minotte P., Bivort C., *Les usages jeunes des espaces numériques dédiés aux jeux d'argent et de hasard*, Un rapport du Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM), 2015, p.16.

PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



L'hyper présence publicitaire, les offres promotionnelles et la dématérialisation de l'argent sont autant de phénomènes qui favorisent l'augmentation du nombre de personnes qui s'initient aux JAH.

Certaines motivations pour la pratique du JAH en ligne sont à prendre en considération :

- Le souhait d'échapper au contrôle de l'environnement familial ;
- La volonté d'éviter des interactions sociales avec d'autres personnes adeptes du jeu ;
- L'alternative à l'interdiction de fréquenter des salles de jeux et des casinos ;
- La possibilité d'assurer ses obligations parentales.

La prise en compte des motivations des joueur·se·s permettra aux personnes relais d'adapter leur travail de prévention en fonction de celles-ci.

PRESENTATION

- 1. Comprendre les consommations de drogues
- 2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
- 3. Les motivations derrière les comportements
- 4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

- 1. La dimension « individu »
- 2. La dimension « produit/comportement »
- 3. La dimension « environnement »
- 4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

- 1. Les dépendances aux substances psychotropes
- 2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- 1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
- 2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



CONCLUSION

Vous voici arrivé·e·s à la fin de la lecture du guide théorique. Nous espérons qu'il vous a permis d'appréhender notre démarche préventive et que cela vous a ouvert des portes vers une meilleure compréhension de l'usage de drogues, des TIC et des JAH.

Comme annoncé précédemment, l'intérêt de ce guide n'est pas de vous transformer en spécialiste des dépendances mais plutôt en un·e intervenant·e soucieux·se de prendre en compte différentes dimensions dans son approche de prévention.

En vue de poursuivre votre parcours d'animation, nous vous invitons à :

- Répondre à nouveau à la « **feuille de route personnelle** »;
- Lire le document « **Posture de l'animateur·rice** » qui vous guidera pour vos futures animations ;
- Prendre connaissance des animations et les sélectionner selon vos objectifs de prévention.

INFORMATION COMPLEMENTAIRE

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja

- [Les thérapies alternatives](#), des pistes que la science doit encore valider.
- [Comprendre et soigner les addictions - avec les approches systémiques](#)
- [L'histoire mouvementée de la recherche clinique sur les psychédéliques](#)
- [Psychothérapie augmentée des troubles addictifs et post-traumatiques par substances psychédéliques.](#)
- [Entourage et addictions.](#) Comprendre et accompagner.
- [Le jeu vidéo pour soigner ?](#) Des résistances envers le jeu vidéo à son utilisation en psychothérapie.
- [Addictions et psychotraumatismes](#)
- [Instagood](#)
- [Les écrans, je gère !](#)
- [Tableau de bord de l'usage de drogues et ses conséquences socio-sanitaires](#) en région de Bruxelles-Capitale 2022
- [Les usages jeunes des espaces numériques dédiés aux jeux d'argent et de hasard](#)
- [Les compétences psychosociales](#) : état des connaissances scientifiques et théoriques
- [Le virtuel à l'adolescence](#)
- [Éduquer aux écrans pour prévenir leurs dangers.](#) Les balises 3-6-9-12
- 3-6-9-12. [Apprivoiser les écrans et grandir](#)
- [L'enfant et les écrans](#)

PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES : LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT, ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s'adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
 LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
 ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
 DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l'Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d'Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS



2. On en parle ailleurs

- La revue « [Drogues, Santé et Société](#) » sur la terminologie et le langage.
- L'[ayahuasca](#), boisson amazonienne psychédélique, est ingérée « traditionnellement » dans un cadre chamanique, principalement à des fins thérapeutiques, d'apprentissage ou de divination.
- [Une histoire de l'opium](#) (Club de Médiapart).
- [La « coca », une plante consommée depuis des millénaires - Plante « coupe-faim », stimulant, voire même « médicament »](#) : la feuille de coca ne sert pas uniquement à produire de la cocaïne (vidéo de BRUT).
- [Les usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo](#) - Les Cahiers de l'Institut Wallon pour la Santé Mentale. Synthèse, regard critique et recommandations. Une recherche de l'Institut Wallon pour la Santé Mentale, réalisée en partenariat avec l'asbl NADJA à Liège et le GRIGI, FUNDP, Namur.
- [Usages des médias et relation éducative parents/enfants.](#)
- [Confinement et prise de psychotropes : ce que nous apprend la guerre du Vietnam](#) - Une opinion de Benjamin Rolland, psychiatre, addictologue, maître de conférences des universités.
- [Trip sous psychédéliques : la promesse thérapeutique](#) – article d'Alter Echos.
- [Kétamine : un traitement aussi efficace que les électrochocs contre la dépression.](#)

REMERCIEMENTS

Pour leurs lectures attentives et suggestions pertinentes, nous tenons à vivement remercier :

- Michaël Hogge et Rosalie Régny d’Eurotox, observatoire socio-épidémiologique alcool-drogues en Wallonie et à Bruxelles ;
- Maryline Thannen du service de prévention AVAT intégré au Service de Santé Mentale de la ville de Verviers ;
- Patricia Bernaert, Céline Langendries, Sarah Lenoir, Anne Robert, Edgar Szoc, Anaïs Teyssandier de l’association Prospective Jeunesse ;
- Maxime Resibois du centre de référence en santé mentale CRéSaM.

Graphisme et mise en page :
Hélène Taquet, in-graphics.be

PRESENTATION

1. Comprendre les consommations de drogues
2. A qui s’adresse « 1000 Facettes » ?
3. Les motivations derrière les comportements
4. Des terminologies différentes
 - A. Addictions ou assuétudes ?
 - B. Des individus toxicomanes, des personnes usagères ou des personnes qui consomment des drogues ?

LA PROBLEMATIQUE DES ASSUETUDES :
LE MODELE INDIVIDU, PRODUIT/COMPORTEMENT,
ENVIRONNEMENT

1. La dimension « individu »
2. La dimension « produit/comportement »
3. La dimension « environnement »
4. Les interactions entre chaque dimension

DE MULTIPLES CONSOMMATIONS, DES LIENS DE
DEPENDANCE DIVERS

1. Les dépendances aux substances psychotropes
2. Comment les psychotropes agissent-ils ?
 - A. Les psychotropes et leurs effets : la roue des drogues
 - B. Revenir au *pharmakon* ?

Les dépendances sans produits

- A. Les TIC - Technologies de l’Information et de la Communication (écrans, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.)
- B. Les JAH - Jeux d’Argent et de Hasard (paris sportifs, jeux de tirage et de grattage, poker - en ligne et hors ligne)

CONCLUSION

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

1. Références bibliographiques issues du centre de documentation de Nadja
2. On en parle ailleurs

REMERCIEMENTS

