

LA FICHE D'ED!

ON A TOUS
BESOIN D'ED!

Épisode 32 : METTRE FIN À UNE ADDICTION

Les addictions, qu'elles soient liées à des substances, à des comportements compulsifs, ou à des nouvelles technologies, ont à plus ou moins long terme, **des conséquences dévastatrices sur la santé**. Lutter contre les addictions représente désormais un défi majeur pour la société. Les statistiques mettent en évidence l'ampleur de ce phénomène en progression pour nombre d'entre elles. **Mais comment y remédier ?**

L'état des lieux en France

L'alcool :

- **5 millions de personnes environ sont dépendantes de l'alcool.** (Source : Observatoire français des drogues et des toxicomanies- OFDT).
- **49 000 décès** chaque année seraient dus à l'alcool (Source : OFDT).

Le tabac :

- **13 millions de personnes fument régulièrement** (Source : Santé Publique France).
- Le tabagisme est la **principale cause de mortalité évitable en France**, provoquant environ 73 000 décès par an (Source : Santé Publique France).

Les drogues illicites :

- **Près de 1,5 million de personnes consomment des drogues illicites** (Source : OFDT).
- Les conséquences ne se limitent pas à la santé : difficultés financières, juridiques et sociales notamment.

Le jeu pathologique :

- **200 000 personnes environ présentent une dépendance au jeu** (Source : INPES).
- Les jeux d'argent en ligne contribuent au développement exponentiel du phénomène.

Les troubles alimentaires :

- L'obésité concerne **17 % de la population adulte et plus de 5 % des enfants**. (Source : Santé Publique France & AMELI).
- D'autres troubles alimentaires aux conséquences graves sur la santé, tels que la boulimie et l'anorexie, touchent également de nombreux individus.

La dépendance aux écrans et à ma connexion :

Un français actif passerait **en moyenne 56 h par semaine devant un écran, soit 28 ans de sa vie**. Cette dépendance reste difficile à évaluer et en constante évolution.

Mettre fin à une addiction

S'EN SORTIR EN 5 ÉTAPES

1. **Reconnaissance et prise de conscience** : La première étape pour mettre fin à une addiction est de reconnaître le problème. Les personnes souffrant d'addictions doivent prendre conscience de leur dépendance pour envisager un changement.
2. **Rechercher de l'aide** : Il est essentiel de chercher de l'aide auprès de professionnels de la santé, de psychologues, de groupes de soutien et de médecins spécialisés dans le traitement des addictions. Il existe également dans la plupart des villes des dispositifs d'accompagnement mis en œuvre majoritairement par des associations. Ces dispositifs permettent de rompre avec

la solitude de l'addiction en libérant la parole, et proposent des bilans et des parcours de soin.

- 3. Éviter les déclencheurs :** Identifiez les situations, les lieux ou les personnes qui déclenchent votre comportement addictif et évitez-les autant que possible.
- 4. Se fixer des objectifs :** Établissez des objectifs réalistes pour vous aider à vous libérer de l'addiction. Cela peut inclure l'arrêt progressif de la substance, la réduction du temps passé sur internet, ou la mise en place de stratégies pour contrôler les comportements compulsifs.
- 5. Apprendre à gérer les émotions :** Plutôt que de rechercher l'évasion dans l'addiction, apprenez des techniques pour faire face au stress, à l'anxiété et à la dépression. La méditation, la thérapie, et l'exercice physique peuvent être des outils précieux dans ce processus.

D'un point de vue sociétal

En comprenant les principales addictions, en reconnaissant leurs conséquences dévastatrices, la collectivité peut œuvrer pour une société plus saine et équilibrée.

La prévention des addictions est en effet tout aussi cruciale que leur traitement. Éduquer les jeunes sur les risques liés aux addictions, renforcer les lois sur la vente de substances addictives, et promouvoir des environnements sains sont autant de mesures qui peuvent réduire la prévalence des addictions.

Des idées reçues

Idée reçue N°1 : « Les addictions ne touchent que les substances illicites ». FAUX !

En réalité, les addictions peuvent être liées à des substances légales, comme l'alcool et le tabac, ainsi qu'à des comportements compulsifs tels que le jeu pathologique, la suralimentation, et la dépendance bien plus insidieuse aux nouvelles technologies.

Idée reçue N°2 : « Il est facile d'arrêter une addiction du jour au lendemain ». FAUX !

La volonté seule ne suffit souvent pas et cette idée représente un problème à elle seule. On sous-estime en effet grandement la difficulté de rompre avec une addiction, troubles complexes qui impliquent des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Pour aller plus loin...

Des liens utiles :

- [MILDECA \(Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives\)](#)
- [Association Adict'AIDE](#)
- [Association Addictions France](#)



Une série produite par l'**Alliance du sourire.**



Grâce à  **AG2R LA MONDIALE**
dans le cadre de son action sociale AG2R Agirc-Arrco.