



LES TROUBLES ADDICTIFS

L'Engagement 
Le magazine de l'ANESF

Numéro 53
Février 2024



E D I T O

Bonjour à tous et toutes,

Au nom du bureau 2023-2024, c'est avec un immense plaisir que nous vous retrouvons à l'occasion de la 12ème édition des Journées Nationales des Étudiant·e·s Sages-Femmes (JNESF). Nous abordons cette année la thématique des troubles addictifs, un sujet à la fois actuel et questionnant. Comment identifier, accompagner, comprendre ces patient·e·s, ou les personnes que nous pouvons rencontrer lorsque celles-ci présentent des troubles addictifs ?

Au-delà de l'aspect théorique nous avons la chance d'accueillir des personnes expert·e·s, ce qui permettra à chacun·e·s de débattre, développer son esprit critique, et favoriser les échanges tout au long de ce week-end. Nous pouvons ainsi dépasser nos préjugé·e·s et entendre des témoignages de professionnel·le·s et de personnes directement touchées.

Actualités Politiques	N°4
Avant propos et Trigger Warning pour cet engagement	N°6
Marcelin'O pays de la Maiéco	N°7
Les mécanismes des troubles addictifs	N°9
Fiche culture troubles addictifs	N°10
L'association addiction France	N°11
Entre emprise et libération, le chemin infini de la sobriété	N°13
Les addictions dans le milieu étudiant	N°15
Les drogues illicites	N°18
Témoignage sur l'addiction à l'automutilation	N°21
Les liens entre les troubles addictifs et la santé mentale	N°22

[Héloïse Tanton](#)
[Présidente de l'ANESF 2023-2024](#)

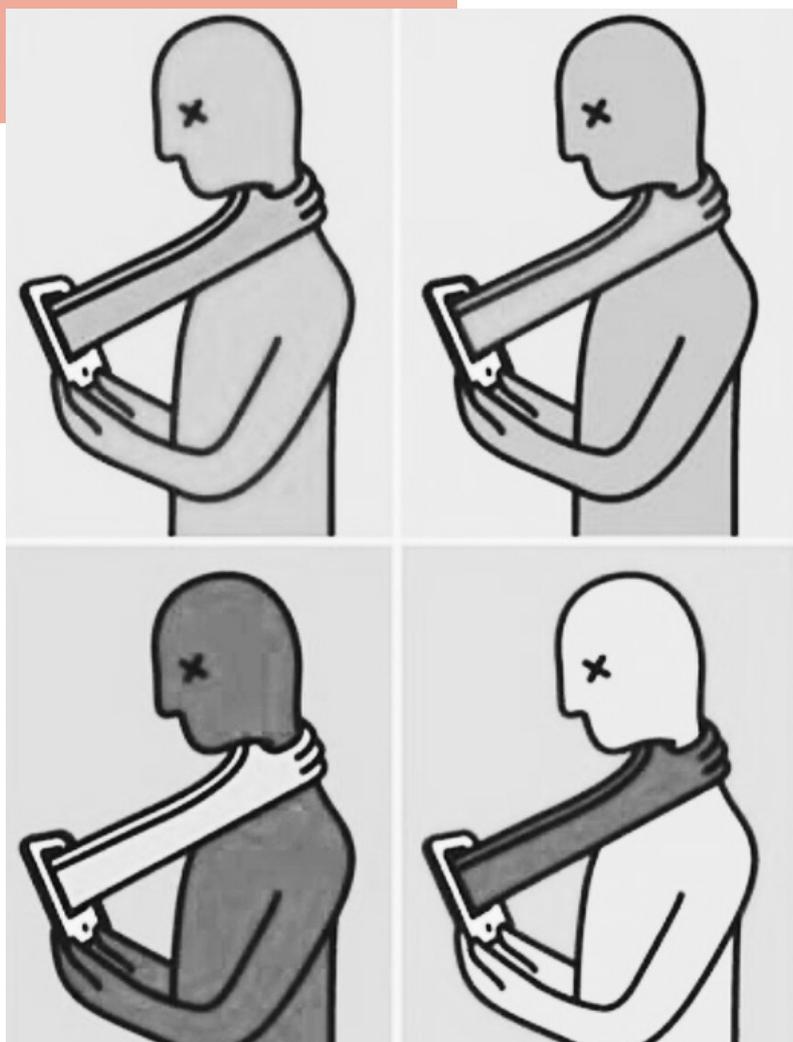


En tant que sage-femme cette thématique résonne avec notre pratique quotidienne. Notre proximité avec l'intimité des femmes nous permet d'avoir une place privilégiée pour détecter les signes des troubles addictifs. Ainsi il nous semblait essentiel d'approfondir ce thème à la fois sociétale et scientifique.

Les JNESF représentent un moment privilégié où nous réunissons une grande partie des étudiant·e·s sages-femmes de France. C'est l'occasion pour le plus grand nombre de comprendre ce qu'est l'ANESF, l'engagement associatif et de vous permettre à tous et toutes de vous rencontrer ou de vous retrouver pour échanger !

Je vous souhaite une très bonne lecture de ce numéro spécialement dédié à cette thématique des troubles addictifs ! Qu'il soit l'occasion de vous replonger dans cette thématique et dans cet événement que j'espère inoubliable !

Héloïse Tanton
Présidente de l'ANESF 2023-2024



Actualités politiques



Comme à son habitude, ce nouveau numéro de l'engagement n'est pas exempt de sa dose

d'actualités politiques concernant les étudiant·e·s sages-femmes, les sages-femmes et les femmes.

Tout d'abord, voici quelques nouvelles concernant l'application de la

LOI VALLETOUX

Votée en fin d'année dernière, notamment relatives à l'accès aux contrats d'engagement de service public (CESP). Pour que ces contrats soient utilisables par les étudiant·e·s sages-femmes, il faudra un texte réglementaire afin de préciser les modalités d'application de la loi.



Ainsi, le ministère de la santé sera chargé d'écrire un arrêté ou un décret, qui sera effectif soit pour la rentrée 2024 soit pour la rentrée 2025.



Nous vous tiendrons au courant dès que nous aurons des nouvelles, dans tous les cas

le dispositif des CAE (Contrats d'Allocation d'Études) reste en vigueur.

Pour faire suite au dernier numéro, parlons du processus de

CONSTITUTIONNALISATION DE L'IVG

INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

Le projet de loi constitutionnelle déposé par le gouvernement en décembre dernier, prévoit d'inscrire dans la constitution que "la loi détermine les conditions dans lesquelles la liberté garantie à la femme d'avoir recours à une interruption volontaire de grossesse". Il a été adopté tel quel à l'assemblée nationale, et sera donc débattu prochainement au Sénat.



Au-delà de l'adoption des mesures de cette loi, cela représente un virage idéologique marquant profondément l'histoire de la République, avec une banalisation alarmante du racisme, de la haine et de la xénophobie.

Suzanne NIJDAM,
Porte-parole de l'ANESF 2023-2024

Il représente une belle avancée symbolique, mais sa rédaction comporte encore des problématiques, comme par exemple le terme "femme" pouvant exclure certaines populations, l'inscription de la liberté et non du droit ou encore le fait de faire reposer sur la loi les conditions.



La dernière actualité concerne la

LOI IMMIGRATION

adoptée en décembre dernier puis promulguée en partie suite au conseil constitutionnel. 35 articles ont été censurés sur les 86 présents dans le texte adopté au parlement.

Parmi ces articles, le conseil constitutionnel a jugé contraires à la constitution les mesures relatives aux étudiant·e·s internationaux·ales. Cela représente un soulagement majeur pour ceux-ci, mais loin d'une victoire car un trop grand nombre de mesures racistes et xénophobes entreront en vigueur.



Avant propos Trigger Warning

L'engagement N°53 porte sur les troubles addictifs, un thème d'une importance capitale dans la pratique des professionnel·le·s de santé mais qui reste difficile à appréhender.

Les articles de ce magazine peuvent faire remonter des situations compliquées .

Il ne faut pas hésiter à en parler avec vos proches ou un·e professionnel·le de santé que ce soit de santé mentale ou non.

Il existe également des numéros à appeler en cas de difficultés :

Nous vous rappelons que vous n'êtes pas seul·e.

En vous souhaitant une lecture sereine.

Drogue info service :
0 800 23 13 13

Alcool info service :
0 980 980 930

Tabac info service :
39 89

Écoute cannabis :
0 980 980 940

Joueur info service :
0 974 75 13 13

Fil santé jeunes :
0 800 235 236



Marcelin' 0 pays de la maïeco

Les addictions dans la transition écologique

Comme pour beaucoup de problématiques, celle des addictions est multifactorielle et engendre des conséquences sur bien des domaines. Elle et celle de la transition écologique sont alors également très interdépendantes.

Selon le ministère de la santé et de la prévention, une

“

« Addiction se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives. »

”

Et une conduite addictive comprendrait à la fois les addictions aux substances psychoactives (alcool, tabac, drogues illicites) mais également les addictions comportementales, sans substances psychoactives (jeux d'argent/vidéos, consumérisme, pratique sportive, sexe,...).



L'addiction est considérée comme une pathologie et a un fonctionnement neurobiologique bien connu.

Elle met en jeu des produits psychoactifs et des dépendances comportementales, dans tous les cas le système de récompense est mis en jeu. Il entraîne une dépendance après la phase d'intoxication par consommation excessive. Puis, si la conduite addictive n'est pas renouvelée, un phénomène de sevrage survient qui non accompagné peut entraîner des conséquences physiques et psychologiques et engendrer préoccupation et anticipation chez le sujet.

Un des facteurs influençant fortement la mise en place des conduites addictives est

L'ENVIRONNEMENT

En effet, les environnements sociaux, familiaux et naturels ont un impact non négligeable sur les

addictions et leur développement. Par exemple, la société de consommation

provoque l'émergence des conduites addictives et conditionne leurs usages et poursuites.

Mais les addictions ont-elles aussi des conséquences importantes sur l'environnement et en particulier l'environnement naturel.

En ce qui concerne les cultures illicites, elles sont souvent situées dans des zones isolées et très peu peuplées ce qui engendre des conséquences communautaires. Elles ont aussi un impact énorme en termes de déforestation (par exemple en Colombie, la culture du cocaïer pourrait entraîner entre 43 % et 58 % de la déforestation) et de dégradation de certains écosystèmes. Les déchets chimiques résultant de la production des drogues se retrouvent dans les rivières et sont principalement dans des zones où les systèmes de traitement des eaux usées sont peu ou pas développés. Les pesticides utilisés et l'empreinte carbone des cultures (notamment celles de cannabis) contribuent également à la pollution de l'air et des sols.



Quant aux addictions sans substances psychoactives découlant du consumérisme, elles auto alimentent la société de consommation et toutes les conséquences climatiques qu'elle engendre.



L'émergence des polyaddictions amplifie l'impact de cette problématique et augmente le risque d'association de comorbidités ce qui a des conséquences sur la santé publique et ainsi sur la pollution sanitaire.

Mais l'incidence réciproque de la transition écologique et de l'addiction est une opportunité. Elles sont chacune un levier pour agir sur l'autre et donc à terme sur elle-même. Les sages-femmes qu'ils aient passé le DU (Diplôme Universitaire) d'addictologie ou non sont des acteur.ice.s de la santé des femmes et des couples et peuvent sensibiliser et faire de la prévention à ce sujet mais aussi orienter les

patient.e.s vers un.e professionnel.le adapté.e.

La grossesse peut d'ailleurs être un moment privilégié pour aborder ces thématiques (par exemple le tabac) en mettant en avant les bénéfices de l'arrêt pour le futur enfant sans faire culpabiliser la patiente et en l'accompagnant sans faire culpabiliser la

patiente et en l'accompagnant dans la bienveillance.

Ce peut être le premier pas pour entamer un chemin vers le sevrage. La prise en charge globale du.de la maïeuticien.ne permet aussi un dépistage des fragilités liées à l'environnement social (encourageant la poursuite des conduites addictives) pour lesquelles des solutions pourront être proposées.

Alors toi aussi futur.e.s professionnel.le.s de santé ou déjà professionnel.le.s, tu peux agir à ton échelle ! Et chaque aide apportée qu'elle quelle soit est essentielle pour ces patient.e.s.

A toi de jouer et n'oublie jamais de sourire.

"Qu'est-ce que la dépendance, en réalité ? C'est un signe, un signal, un symptôme de détresse. C'est un langage qui nous parle d'une détresse qui doit être comprise."

- Alice Miller

Le saviez-vous



Le DU addictologie

Les sages-femmes peuvent compléter leur formation par l'obtention du Diplôme universitaire en addictologie. Il fait partie de ceux qui s'ils sont reconnus par le conseil de l'ordre peuvent être mentionnés par le.la sage-femme sur ses imprimés professionnels, sa plaque et sur un annuaire professionnel. Les formations varient selon les universités et se valident pour la plupart par la soutenance d'un mémoire. L'objectif du DU est de former aux bases théoriques pharmacologiques et pratiques de l'addictologie et de pouvoir orienter les patient.e.s vers les structures de prises en charges adaptées.

Info ou Intox

La France possède le pourcentage le plus élevé d'Europe de femmes enceintes déclarées qui fument toujours au troisième trimestre de la grossesse.

Info : Cela concerne 17,8% des femmes enceintes en France.

TIPS ECOLO

Si tu connais, tu dois conseiller ou tu es toi-même victime d'une addiction qui présente un risque de contamination au sang, des moyens de réduction de risque sont mis en place comme des automates d'échange de seringue et bornes délivrant des seringues neuves en échange d'un jeton ou d'une seringue usagée ou encore des kits d'injection à moindre risque proposés par certaine pharmacie.

Pour trouver ce qui est disponible près de chez-toi ou pour plus d'informations rendez-vous sur le site drogues-info-service.fr

Les mécanismes des troubles addictifs

Les troubles addictifs sont des pathologies cérébrales caractérisées par la dépendance à une substance ou d'un comportement dont les conséquences sont délétères.

L'addiction s'installe en trois étapes successives.

1 LA RECHERCHE DE PLAISIR

La substance consommée ou la pratique réalisée agit sur trois systèmes neuronaux : celui de la dopamine (hormone du plaisir), celui de la sérotonine (hormone du bonheur) et celui de la noradrénaline. Leurs productions et les informations qu'elles transmettent sont modifiées.

Celui de la dopamine constitue le circuit cérébrale de la récompense. La consommation de certaines substances ou la pratique de certaines activités active ce circuit de la récompense, induit la libération de la dopamine ce qui induit un état de plaisir.

La répétition de consommation va anticiper la production de cette hormone : il y a anticipation de la récompense et incitation à une nouvelle consommation pour garder l'état de bien-être dans laquelle la consommation ou le comportement met la personne. On cherche toujours et encore le plaisir que l'on ressent. La personne va être focalisée sur le fait de retrouver cet état.

Comme évoqué précédemment d'autres systèmes dans le cerveau sont modifiés indirectement : celui de la sérotonine ou des endorphines. Ces hormones deviennent moins sensibles à la consommation, l'individu devient moins facilement soulagé ou heureux. Et donc une sensation de manque dès l'arrêt de la consommation ou de la pratique se fait ressentir.

2 L'ÉTAT ÉMOTIONNEL NÉGATIF.

Les décharges répétées de dopamine mènent à la modification du fonctionnement cérébrale ce qui rend l'individu stressé et négatif.

Seul un accroissement de la dose de la substance ou de la pratique soulage cet état et satisfait le système de récompense. La consommation ou la pratique excessive vise à sortir de l'état négatif.

3 LA PERTE DE CONTRÔLE

La consommation est telle que les processus contrôlés par le cortex préfrontal sont modifiés comme les capacités d'autorégulation, de prise de décision ou la capacité à résister aux envies de consommer ou de pratiquer.

Lors d'une stimulation répétée, cette modification va jusqu'à diminuer significativement la capacité d'inhibition : la personne développe une envie irrésistible de consommer ou de pratiquer avec une impossibilité de la restreindre.

L'imagerie cérébrale montre une hypoactivation de cette région frontale mais aussi une hyperactivation impliquées dans la motivation, de la mémoire (le système limbique), de la vision, de la douleur et des émotions et une perturbation de l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien.

Des chercheurs montrent également que les usagers de certaines substances psychoactives manquent de plasticité cérébrale : leurs neurones ne parviennent plus à se réorganiser après les modifications qu'ils ont subi lors de la consommation. Cela expliquerait certains comportements d'usager et la perte de contrôle.

Margaux Doumain, Vp Culture, Solidarité et Environnement à l'ANESF 2023-2024

LA REPRESENTATION DES TROUBLES ADDICTIFS DANS LA CULTURE

★ Séries

- **Californication** Tom Kapinos
- **Euphoria** Sam Levinson
- **Breaking Bad** Vince Gilligan
- **Nurse Jackie** Evan Dunsky, Liz Brixius et Linda Wallem
- **Skins** Jamie Brittain et Bryan Elsley

Requiem for a Dream Darren Aronofsky

The Basketball Diaries Scott Kakvert

Beautiful Boy Felix Van Groeninge

Leaving Las Vegas Mike Figgis

Shame Steve McQueen

Mississippi Grind Ryan Fleck et Anna Boden

FILMS



Trainspotting Irvine Welsh

Mille morceaux James Frey

L'addiction sexuelle : Idées reçues et solutions

Quentin Debray, Pascal de Sutter, Thierry H. Pham et Patrice Louville

Addicts: Comprendre les nouvelles addictions et s'en libérer Jean-Victor Blanc

Psychopathologie des addictions Jean-Louis Pedinielli, Georges Rouan et Pascale Bertagne

Podcast



Addiktion

Contre-addictions

Parlons Addictions

Ma Dernière Foix

Des femmes qui boivent

Musiques ★

- **The Needle and the Damage Done** - Neil Young
- **Rehab** - Amy Winehouse
- **Je fume pour oublier que tu bois** - Alain Bashung
- **All Down The Line** - The Rolling Stones
- **For Your Life** - Led Zeppelin

L'association addiction France

L'Association Addictions France est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique, fondée en 1872 par Claude Bernard et Louis Pasteur. Depuis toujours notre association travaille sur les conduites addictives d'abord spécifiquement sur l'alcool puis depuis les années 2000 sur l'ensemble des conduites addictives (addictions aux substances et addictions comportementales).

Le but principal de l'association est d'améliorer la santé des individus en agissant sur les addictions et leurs conséquences. Malgré des tendances de consommation qui se voient à la baisse d'un point de vue de la population générale (taux de personnes qui fume ou qui boit quotidiennement par exemple), on observe encore beaucoup de conduites addictives.

Les 3 produits les plus consommés en France restent le l'alcool, le Tabac et le cannabis.

Certains produits ont émergé, ces dernières années et sont devenus populaires comme le protoxyde d'azote et la Puff.

Enfin, ce sont les modes de consommation qui se modifient également, en effet la consommation d'alcool quotidienne baisse mais laisse place à une consommation excessive sur un court laps de temps (le binge drinking).

Au regard de cette évolution des consommation, notre association a plusieurs grandes missions :



La loi

En agissant pour faire évoluer les opinions, la législation et pour veiller au respect effectif de la loi Evin.

La loi Evin permet l'interdiction de toute publicité directe ou indirecte pour le tabac ainsi que toute distribution gratuite ou promotionnelle liée au tabac.



Le soin

En proposant un accompagnement médico-psycho-social continu et global des personnes.



La formation

En proposant des formations aux professionnel.le.s en contact avec des personnes concernées directement ou indirectement par les addictions.



La prévention

En mettant en place des projets de sensibilisation des conduites addictives auprès de tout public.

Dans cet axe-ci, l'association Addiction France mène des actions auprès de tout type de personnes dont les jeunes, dans les établissements scolaires (primaire, collège, lycée) mais aussi à l'Université. Nous rencontrons aussi les jeunes en situation de handicap ou bien ceux en lien avec la justice.

Nous disposons de flyers d'informations que nous distribuons dans le cadre de nos projets de prévention.

Enfin, concernant l'accompagnement et le soin nous disposons d'une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). Ces consultations jeunes consommateurs (CJC) sont assurées par une psychologue et une travailleuse sociale. Il s'agit d'un accueil gratuit et confidentiel, avec ou sans rendez-vous, à destination des jeunes consommateurs et de leur entourage. Il s'agit aussi d'un temps d'échange avec des professionnel.le.s de l'addiction afin de permettre aux jeunes qui se questionnent de faire le point sur leur consommation : écoute, information, réduction des risques.

Toutes les problématiques addictives peuvent y être abordées : tabac, alcool, cannabis, pratique de jeux vidéo ou de jeux d'argent...



Nous tenons également un compte Instagram : [@addictionsfrance](https://www.instagram.com/addictionsfrance)



Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site : addictions-france.org

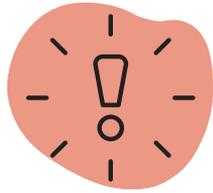


Il existe aussi des numéros variables au niveau territorial.

[Eric Colmont,](#)
[Chargé de prévention à](#)
[Addiction France Occitanie](#)

Entre emprise et libération, le chemin infini de la sobriété

Attention ce témoignage fait référence à de l'addiction chimique, un sujet compliqué.



Il est important de ne pas rester seul et parler des lectures qui nous affectent si c'est le cas.



L'addiction est une réalité insidieuse qui peut toucher n'importe qui, sans distinction. Mon histoire personnelle,

c'est celle d'une bataille acharnée contre l'addiction, une lutte qui a changé les choses, qui a changé ma vie d'une manière que je n'aurais jamais imaginée. Aujourd'hui, je souhaite partager mon témoignage pour sensibiliser sur les méfaits de l'addiction et inspirer ceux qui se trouvent peut-être actuellement pris au piège.

Mon voyage dans l'addiction a commencé de manière subtile. Suite à une rencontre, une rencontre qui s'est vite transformée en histoire d'amour. Histoire d'amour de presque 2 ans qui m'aura fait comprendre plusieurs versants des troubles addictifs, celui de la dépendance affective : le schéma classique d'une relation qui n'est pas saine et qui vous détruit. Mais également le chemin de la dépendance chimique.

Vivre à 2, c'est partager beaucoup de choses, les bons comme les mauvais côtés. C'est ainsi que son addiction a pris le pas sur ma vie.



Ce n'était pas une descente soudaine dans l'abîme, mais plutôt une progression graduelle. Les premières expériences semblaient inoffensives, presque normales. Cependant, ce que je ne réalisais pas à l'époque, c'est que ces choix allaient rapidement évoluer en une dépendance dévorante. Le contexte sanitaire et personnel de l'époque n'a certainement pas non plus aidé.

Au fil du temps, j'ai remarqué que mes pensées, mes actions et même mes relations étaient de plus en plus dictées par ma dépendance.

Que ce soit à travers une substance, un comportement compulsif ou autre, l'addiction s'était insinuée dans tous les aspects de ma vie. La réalité devenait floue, et la quête incessante de satisfaction devenait ma priorité absolue. Les moments de vide que chacun connaît dans une journée transforment tes pensées en cette quête absolue. Tu en arrives à te demander très souvent si cela se voit, si les gens autour ont remarqué ton absence mentale pendant quelques secondes (qui s'ajoute à l'absence physique trop souvent occasionnée par une autre occupation).



Le moment de la prise de conscience a été brutal, mais il a marqué le début de ma volonté de changer. C'était comme si une lumière s'était allumée dans l'obscurité de ma dépendance, me montrant les dégâts que j'avais infligés à moi-même et à ceux qui m'entouraient. Cette réalisation douloureuse a été le catalyseur de ma décision de lutter contre l'addiction. De lutter pour retrouver une vie où ce ne serait plus ma priorité, où mes études et ma famille passeraient avant cela. Retrouver une vie comme celles de mes potes. La culpabilité, c'est, je crois, le sentiment le plus connu et le plus douloureux de cette période.

c Penser à tous les moments que tu crois avoir gâchés, penser aux dégâts que cela a créé sur ton corps et penser à l'image que l'on pourrait avoir de toi si un jour quelqu'un l'apprenait.

Le chemin vers la guérison est long, il est même, je pense, infini. Jusqu'à maintenant il a été semé d'embûches, de rechutes et de moments de désespoir. Cependant, avec le soutien de professionnel·le·s de la santé, de mes proches et d'autres personnes ayant surmonté des addictions similaires, j'ai trouvé la force nécessaire pour persévérer. La thérapie, le soutien émotionnel et les changements de mode de vie ont été des éléments essentiels de ma démarche de guérison.

La guérison n'est pas un processus linéaire, mais chaque petit pas vers la sobriété a été une victoire. Petit à petit, j'ai retrouvé le contrôle de ma vie et reconstruit les relations brisées mais j'ai également brisé les relations qui n'auraient pas dû être construites. La renaissance n'est pas seulement la fin de l'addiction, mais aussi le début d'une vie plus épanouissante, pleine de possibilités et de réalisations.

Mon témoignage n'est pas seulement une histoire de lutte contre l'addiction, mais aussi un message d'espoir pour celle et ceux qui se battent actuellement. Il est crucial de reconnaître que l'addiction peut toucher chacun d'entre nous, mais avec la bonne aide et la détermination personnelle, il est possible de surmonter ces obstacles. N'ayez pas peur de demander de l'aide et rappelez-vous que la guérison est un voyage qui vaut la peine d'être entrepris.

Nos vies comptent, ne culpabilisez pas d'avoir une addiction et ne culpabilisez pas des rechutes, ça fait partie de la guérison.



Anonyme

Les addictions dans le milieu étudiant

Le milieu étudiant, perçu par certain·e·s comme un terrain de développement intellectuel et social mais surtout par d'autres (la majorité) comme source de stress et ne permettant pas l'émancipation qui devrait lui être attribué. C'est dans ce contexte que le monde étudiant n'est pas à l'abri des défis, parmi lesquels les addictions occupent une place préoccupante. Ce problème complexe nécessite une compréhension plus approfondie de la problématique. Les addictions, c'est un sujet vaste, comprenant énormément de sujets différents et qui touchent donc énormément d'étudiant·e·s.

À cela s'ajoutent des stratégies de prévention bien trop peu efficaces pour promouvoir la santé des étudiant·e·s. Dans une ère où la santé mentale des étudiant·e·s doit devenir une priorité, la lutte contre les addictions doit elle aussi en devenir une. Ainsi, quelles sont les diverses formes d'addictions, les facteurs de risque spécifiques au contexte étudiant, et les approches globales, mises en place, ou non, pour aborder ce problème de manière proactive.

L'alcool et les drogues dites illicites restent les compagnons les plus fréquents de la vie étudiante lorsque l'on parle d'addiction au premier abord. La pression sociale, le stress académique, et la quête d'expériences nouvelles peuvent contribuer à des comportements d'abus de substances.

L'époque actuelle voit émerger une dépendance grandissante aux écrans et aux médias sociaux chez les étudiant·e·s. Les implications sur la santé mentale, comme l'anxiété et la dépression, ne doivent pas être sous-estimées.

Les attentes élevées en matière de performances académiques créent un environnement stressant, poussant certains étudiant·e·s à rechercher des échappatoires rapides, souvent à travers des substances addictives.

La transition vers l'indépendance au cours de la vie universitaire peut être une période tumultueuse. La liberté nouvellement acquise peut conduire à des comportements impulsifs et à des expérimentations parfois risquées.



Les pressions pour s'intégrer, les attentes sociales et la crainte de l'isolement peuvent inciter certain·e·s étudiant·e·s à adopter des comportements addictifs pour trouver un sentiment d'appartenance.

Les institutions ont un rôle clé à jouer dans la sensibilisation aux risques des addictions.



Des programmes éducatifs et universitaires complets peuvent fournir des informations sur les conséquences potentielles tout en mettant en lumière les ressources disponibles.

L'accessibilité aux services de soutien psychologique sur le campus est essentielle. Les conseiller·ère·s formé·e·s peuvent aider les étudiant·e·s à faire face au stress, à l'anxiété et aux pressions académiques, réduisant ainsi la propension à recourir à des comportements addictifs.

La promotion d'un mode de vie équilibré, comprenant une alimentation saine, une activité physique régulière et une gestion efficace du temps, contribue à renforcer la résilience des étudiants face aux défis académiques et sociaux.

Les addictions dans le milieu étudiant exigent une approche exhaustive. En intégrant des programmes universitaires, un soutien psychologique accessible et la promotion de modes de vie équilibrés, les établissements d'enseignement supérieur peuvent jouer un rôle déterminant dans la création d'un environnement propice à la santé mentale et physique des étudiant·e·s. En investissant dans ces initiatives, nous contribuons à façonner une génération d'étudiant·e·s mieux équipé·e·s pour relever les défis de la vie, non seulement sur le plan académique mais aussi sur le plan personnel et émotionnel.

Cependant, ceci n'est qu'un versant des pistes d'amélioration possibles pour lutter contre les addictions chez les étudiant·e·s. Effectivement, si les problématiques recensées dans l'enseignement supérieur persistent et ne permettent pas aux étudiant·e·s d'avoir une vie décente et les obligent à continuer de vivre dans la précarité, le stress et l'angoisse, il semble difficile de pouvoir lutter contre les addictions de manière efficace.

[Robin Santamaria,](#)
[VP Affaire Sociale Défense des droits et](#)
[Formation à l'ANESF 2023-2024](#)

PHILIPS

AVENT

**PHILIPS
AVENT**

Nouveauté

Le nouveau biberon à Réponse Naturelle

Favorise l'alternance de l'alimentation au sein et au biberon



Fonctionne comme le sein



Tétine anti-fuite



Valve anti-colique



Tétine flexible



Nettoyage facile



Les drogues illicites



Les addictions aux drogues représentent un défi majeur pour la santé publique, affectant des millions de personnes à travers le monde, puisque plus de 296 millions de personnes ont consommé des drogues en 2021, selon L'Office des Nations unies contre la drogue et le crime. Ces dépendances peuvent avoir des conséquences dévastatrices sur la vie des individu·e·s et de leurs proches. Comprendre les mécanismes sous-jacents, les facteurs de risque et les approches de prévention et de traitement est essentiel pour lutter contre ce défi mondial.

Les addictions aux drogues impliquent une dépendance physique et/ou psychologique à des substances psychoactives. Les substances peuvent varier, allant des drogues illicites telles que l'héroïne et la cocaïne, aux médicaments sur ordonnance, comme par exemple des antalgiques associés à de la codéine, en passant par la consommation excessive d'alcool et de tabac qui elles, sont des substances légales.

→ La recherche montre que les drogues altèrent la chimie cérébrale, affectant les circuits de récompense et de motivation, entraînant une perte de contrôle de la consommation. Les jeux d'argent, l'achat compulsif ont un effet similaire, regroupant ces comportements sous le terme "addiction".



Selon Vie Publique, en 2019, la France se classe cinquième en Europe pour le nombre de fumeurs quotidiens de cannabis pour une population entre 15 et 75 ans. Bien que la prévalence reste élevée, une diminution significative est observée chez les jeunes depuis 2014 et chez les adultes depuis 2016. En 2021, 29,1% des élèves de troisième ont expérimenté le cannabis, comparé à 51,8% en 2010, mais 3,7% fument quotidiennement cette substance. Selon l'Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives (OFDT), en 2021, 47,3% des adultes français ont essayé le cannabis.

Les usages mensuels réguliers (3,0%) et quotidiens (1,7%) ont baissé, surtout chez les 18-34 ans. La consommation reste majoritairement chez les personnes de sexe masculin.

Selon l'enquête Baromètre Santé de Santé publique France, les statistiques de 2021 confirment une répartition géographique variée en France, où persiste un contraste Nord-Sud, avec des régions plus consommatrices situées au sud de la Loire. Les départements et régions d'outre-mer maintiennent des niveaux de consommation inférieurs à ceux de la métropole.



Selon Vie Publique, en France, la cocaïne, deuxième drogue illicite la plus consommée, compte 600 000 usagers annuels et 2,1 millions d'expérimentateurs. L'ecstasy

(MDMA) suit de près avec 400 000 usagers et 1,9 million d'expérimentateurs. En 2017, la MDMA est devenue la drogue la plus consommée chez les 18-25 ans après le cannabis, dépassant la cocaïne.

Les facteurs de risque pour le développement des addictions aux drogues sont divers. La génétique peut jouer un rôle prédisposant, mais des facteurs environnementaux, tels que le stress, les traumatismes et l'accès facile aux substances, sont cruciaux. Les troubles mentaux sous-jacents, tels que la dépression et l'anxiété, peuvent également accroître la vulnérabilité à la dépendance.

La prévention des addictions aux drogues implique une approche multidimensionnelle et multidisciplinaire. Promouvoir une éducation sur les dangers des drogues,



proposer des environnements sains comme les salles de shoot et cultiver les compétences de gestion du stress sont des éléments clés.

Les campagnes de sensibilisation ciblant les jeunes sont particulièrement importantes pour prévenir l'entrée dans la consommation. Drogues Info Service, de Santé publique France, offre information et soutien sur les drogues.

C'est accessible via www.drogues-info-service.fr ou au 0 800 23 13 13 (7j/7 de 8h à 2h, le service permet des échanges anonymes et gratuits). Le site propose des informations adaptées aux usagers et à leur entourage, encourageant la discussion via des modules interactifs, forums, témoignages et chats individuels. De plus, un annuaire de plus de 3 000 structures facilite l'orientation.

Le traitement des addictions aux drogues doit être individualisé, tenant compte des besoins spécifiques de chaque personne. Le sevrage, première étape du traitement, est suivie d'une



réadaptation qui peut inclure la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie de groupe et, dans certains cas, la pharmacothérapie. L'approche doit également prendre en compte les aspects sociaux, familiaux et professionnels du/de la patient-e. Les Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la réduction des Risques pour Usagers de Drogues (CAARUD), créés en 2006, sont des établissements médico-sociaux axés sur la réduction des risques liés à la consommation de drogues. Leurs missions incluent l'accueil, l'information, le soutien à l'accès aux soins, aux

droits, au logement, la mise à disposition de matériel de prévention des infections et des interventions de proximité pour favoriser l'intégration et prévenir les nuisances.

Le rétablissement des addictions aux drogues est un processus continu qui nécessite un soutien à long terme. Les groupes de soutien comme par exemple Narcotiques Anonymes jouent un rôle crucial en fournissant un réseau de personnes de confiance partageant les mêmes défis. L'intégration sociale, la formation

professionnelle et le suivi médical sont des composants essentiels du rétablissement.

La stigmatisation entourant les addictions aux drogues peut entraver la recherche de soins et le processus de rétablissement. Il est essentiel de sensibiliser la société sur la nature complexe de la dépendance et de promouvoir la compassion envers ceux-celles qui luttent contre ce problème de santé mentale.



La lutte contre les addictions aux drogues nécessite une approche globale impliquant la prévention, le traitement et le rétablissement. En combinant des interventions basées sur des statistiques, avec une sensibilisation accrue, la société peut espérer réduire l'impact dévastateur de ces addictions sur la vie des individu.e.s et sur la santé publique en général. Le soutien continu et la compréhension sont essentiels pour construire un avenir où la dépendance aux drogues est abordée avec empathie et efficacité.

[Victoire Gabillard,](#)
[Volontaire en service civique à l'ANESF 2023-2024](#)

Témoignage sur l'addiction à l'automutilation

Attention ce témoignage fait référence à de l'automutilation, un sujet difficile. Il est important de ne pas rester seul et parler des lectures qui nous affectent si c'est le cas.



Je me coupais.

D'autant que je me souviens, j'ai toujours été excessive. Excessive dans ma façon de penser, dans mon comportement, dans mes émotions ... Le monde avançait sans moi. J'avais l'impression de n'avoir aucun foyer, aucun moment où souffler. Je vivais dans une boucle dont je ne pouvais sortir. Je me sentais en décalage, seule. Pourtant je ne l'étais pas, loin de là.

Me faire mal, c'était une façon de me libérer d'un poids constant dans la poitrine. La douleur me calmait. Comme un électrochoc qui me ramenait sur terre, quand je n'arrivais plus à être rationnelle.

J'en avais honte et je le cachais mais à la fois je voulais qu'on le voit. C'était mon appel à l'aide. Le moyen d'exprimer les mots que je ne pouvais pas dire. J'aimais voir mon sang couler, mon corps abîmé. Ma douleur devenait réelle, légitime dans un sens. C'était aussi sûrement une façon de me punir, d'extérioriser toute cette colère que je portais.

Je me rappelle de la première fois, quelques légers coups de lame et la ligne était franchie. L'aberration était devenue norme. Je l'avais fait une fois, pour toujours ça resterait une solution. La limite n'existait plus. Il m'en fallait toujours plus.

A la fin, je n'avais plus aucune pudeur, c'était complètement obsessionnel. Je me coupais en classe parfois, au milieu des autres, ne pouvant attendre la fin. Les gouttes de sang tombaient une à une au sol. Dès la sonnerie je balayais ça du pied en sortant au plus vite, morte de honte. A l'époque j'étais mal, vide. Je ne saurais toujours pas le décrire. J'en ai voulu à mon entourage de penser que le problème à gérer c'était l'auto-mutilation alors que ce n'était que la conséquence de mon mal-être. L'addiction dérange et est stigmatisée mais on ne se soucie que rarement de ce qu'elle traduit. J'ai perdu beaucoup de personnes qui ne comprenaient pas ce comportement irrationnel. Je leurs en ai voulu, je leurs en veux toujours mais je les comprends. C'est violent, de regarder un proche se détruire. J'aurais pu gérer tout ça autrement, c'est sûr. Le truc, c'est que je ne pouvais pas m'y résoudre. J'étais consciente que c'était anormal et compulsif. C'était ma solution, je ne savais pas faire autrement. Merci à celle qui m'a soignée sans jugement tous les soirs, m'a accueillie, accompagnée et aidée à m'en sortir. Merci d'avoir eu cette patience. Merci.

Aujourd'hui je ne me coupe plus quotidiennement. Mais encore je regrette de voir mes cicatrices s'estomper, comme si ces années s'en allaient avec elles. Je ne peux toujours pas supprimer les photos que je collectionnais comme des trophées. J'ai toujours des lames sur ma table de nuit, je ne les utilise presque jamais, mais je sais qu'elles sont là.

Je suis heureuse aujourd'hui, tellement heureuse de voir là où j'en suis, et pourtant souvent je me dis « rien qu'une seule ». Et parfois je cède au « rien qu'une seule ».



Anonyme

Les liens entre les troubles addictifs et la santé mentale

Le terme addiction apparaît dans la psychiatrie dans les pays anglo-saxons. Il désigne d'abord les usagers de drogues à ce moment-là appelés "toxicomanes". En s'étendant dans les autres pays d'Europe, le terme va aussi s'étendre aux autres consommations et au niveau comportemental. L'addiction se caractérise alors (en psychiatrie) par l'impossibilité de se contrôler, la poursuite de la consommation ou la pratique en dépit de la connaissance des conséquences négatives.

Il y a une concurrence importante des conduites addictives et des pathologies mentales. On parle de comorbidité.



Des études épidémiologiques internationales ont mis en lumière les troubles les plus souvent associés aux addictions.

Il y a une concurrence importante des conduites addictives et des pathologies mentales. On parle de comorbidité.

Il s'agit des pathologies dépressives, des troubles bipolaires, des pathologies anxieuses ainsi que la schizophrénie. Cependant, ces troubles peuvent avoir des relations avec l'addiction de trois manières différentes.

Les troubles de la santé mentale peuvent être des facteurs de vulnérabilité face à l'addiction. Les personnes veulent se soigner grâce à "l'automédication" avec certaines substances. On considère que le trouble de santé mentale est apparu le premier, que la personne a pris des produits délibérément afin d'atténuer sa souffrance psychique (anesthésiant) et enfin que le trouble psychiatrique puisse apparaître indépendamment des périodes d'addictions.

Dans certains cas, certains symptômes de troubles psychiques entraînent des conduites addictives. Par exemple, lors d'un épisode maniaque de la bipolarité, la personne peut avoir envie de consommer des substances pour avoir une totale maîtrise de soi.

Cependant, la relation la plus fréquente est celle où le trouble de santé mentale est la conséquence de la conduite addictive, des effets pharmacologiques délétères ainsi que les conséquences négatives de l'addiction. Dans ce cas là, on observe le plus souvent des symptômes psychiatriques tels que l'anxiété ou les épisodes dépressifs.

On peut observer un renforcement des troubles et des symptômes. Cela implique également une confusion entre les signes des troubles addictifs et des troubles de santé mentale.

Enfin, la troisième relation supposée est l'apparition fortuite entre les troubles addictifs et les troubles de santé mentale. Pour donner un exemple, on peut mettre en lien la dépendance à la l'alcool et les pathologies anxieuses.

De toutes les manières, la prise en charge de ces comorbidités doit être faite en collaboration de plusieurs intervenants et donc une coordination des soins doit être organisée. Cela implique de rassembler la psychiatrie et l'addictologie.

[Margaux Doumain, Vp Culture, Solidarité et Environnement à l'ANESF 2023-2024](#)

RÉFÉRENCES



1– Marcelin’O Pays de la Maïeco

- Addictions - Ministère de la Santé et de la Prévention (sante.gouv.fr)
- Revue des Maladies Respiratoires Volume 36, Issue 2, February 2019, Pages 233-240
- Série « poumon et substances addictives ». M. Underner, G. Peiffer, T. Urban Addictions
- Inserm U1000, CESP.
- La Presse Médicale Volume 41, Issue 12, Part 1, December 2012, Pages 1286-1289
- Conduites addictives et environnement Didier Touzeau, Marie-Line Raynal Groupe hospitalier Paul-Guiraud
- L’impact des drogues sur l’environnement 06/09/2022
- Drogues et environnement Rapport mondial sur les drogues
- Chapitre 76 Polyaddictions : principes de traitement M. Sennhauser, C. Lucet, X. Laqueille
- Liste-des-titres-de-formations-que-le-CNOSF-autorise.pdf (ordre-sages-femmes.fr)
- Grossesse et tabac - Ministère du travail, de la santé et des solidarités (sante.gouv.fr)

2– Les mécanismes des troubles addictifs.

- <https://www.inserm.fr/dossier/addictions/>
- <https://www.drogues.gouv.fr/que-nous-dit-la-science-des-addictions>
- <https://www.incea.fr/articles/pathologie/troubles-comportements-addictifs#Co95816>
- <https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/le-cerveau-malade-et-ses-maladies-neurologiques/les-addictions/>

3– Les liens entre les troubles addictifs et la santé mentale

- <https://www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2009-7-page-593.htm>
- <https://www.ceapsy-idf.org/addictions-troubles-psychiques-quels-liens#sthash.rAqyLTcm.dpbs>