

## Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

### Hygiène de vie

### Fiche E28 – Trouble de l'usage d'une substance

#### Quand parle-t-on de dépendance? (DSM-5)

Mode d'usage problématique d'une substance conduisant à une **altération du fonctionnement** ou une **souffrance cliniquement significative**, caractérisé par la présence d'au moins **deux des manifestations** suivantes, au cours d'une période de 12 mois :

##### Diminution du contrôle

1. **Quantité** plus importante ou pendant une période plus prolongée que prévu;
2. Désir persistant ou des efforts infructueux, pour diminuer ou pour contrôler la consommation;
3. Beaucoup de **temps** consacré à des activités nécessaires pour obtenir la substance, consommer cette substance, ou récupérer de ses effets;
4. Envie impérieuse « **craving** », fort désir ou besoin de consommer.

##### Répercussions psychosociales associées aux comportements de consommation

5. Consommation répétée conduisant à l'incapacité de remplir des **obligations majeures** au travail, à l'école ou à la maison;
6. Consommation de substance continue, malgré la persistance ou la récurrence de **problèmes sociaux** ou **interpersonnels**;
7. **Réduction ou abandon** d'activités importantes, d'activités sociales dues à la consommation de substances.

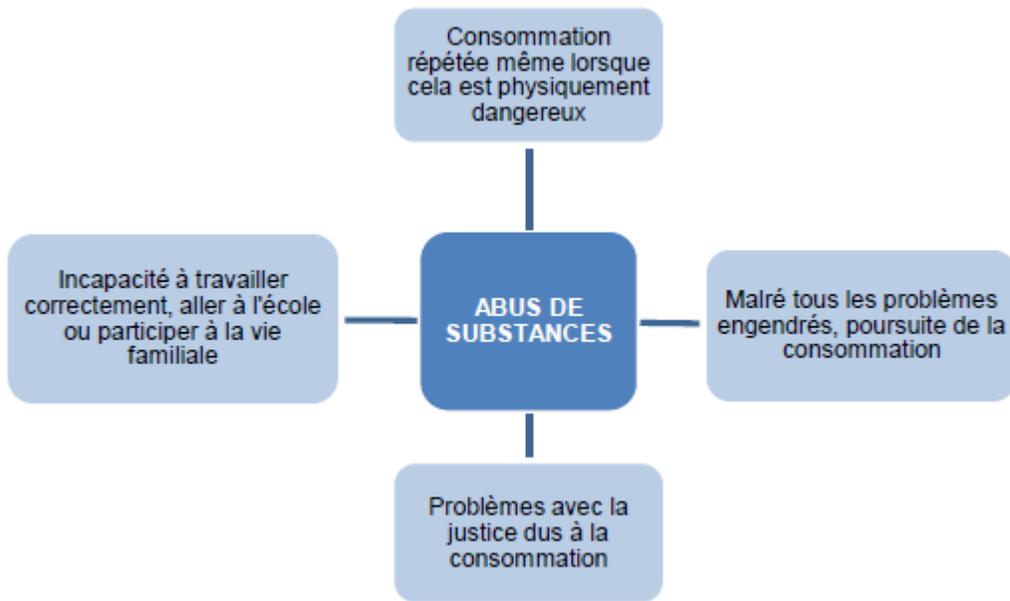
##### Manifestations liées aux comportements à risque

8. Consommation répétée dans des situations où cela peut être **physiquement dangereux**;
9. L'utilisation de substances est poursuivie malgré la réalisation d'avoir un **problème physique ou psychologique** qui est susceptible d'avoir été **causé ou exacerbé** par cette substance.

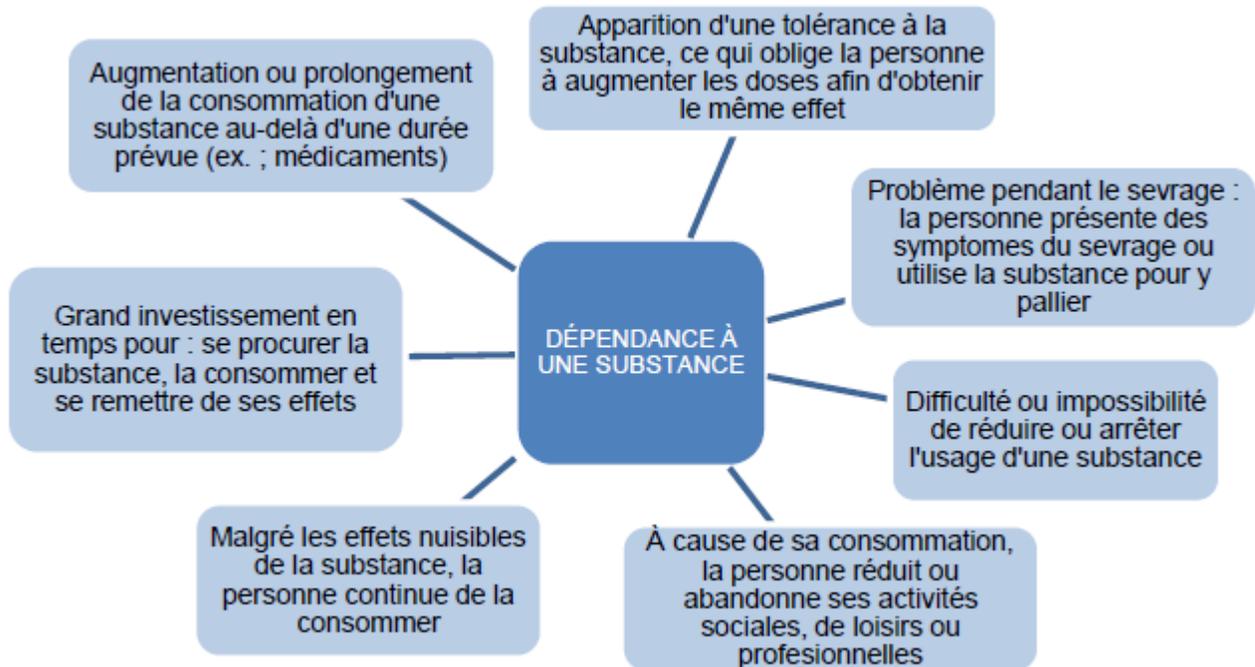
##### Manifestations physiologiques

10. La **tolérance**, telle que définie par l'une des conditions suivantes :
  - Un besoin d'une plus grande quantité de substance pour obtenir le niveau d'intoxication désiré.
  - Un effet diminué en utilisant la même quantité de substance.
11. Retrait, qui se manifeste par l'une des conditions suivantes :
  - Le **syndrome de sevrage**, caractéristique de la substance consommée.
  - La substance (ou un analogue) est prise pour **soulager ou éviter les symptômes** de sevrage.

## L'abus de substances



## Dépendance à une substance



## Questionnaire de repérage – Cage-AID

Une réponse affirmative à l'une de ces questions indique la présence possible d'un problème de consommation alors que deux réponses affirmatives ou plus indiquent la forte probabilité d'un diagnostic de dépendance à l'alcool ou aux drogues. Discutez avec un professionnel de la santé de votre résultat.

QUESTIONS	OUI	NON
1. Avez-vous déjà senti le besoin de diminuer votre consommation d'alcool ou de drogue?		
2. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ou de drogue?		
3. Vous êtes-vous déjà senti mal à l'aise ou coupable au sujet de votre consommation d'alcool ou de drogues?		
4. Avez-vous déjà consommé de l'alcool ou de la drogue en vous levant le matin pour vous calmer les nerfs ou pour vous débarrasser de la « gueule de bois »?		

### Besoin d'aide ?

Si vous pensez présenter un trouble de l'usage d'une substance, nous vous invitons à contacter l'Info-Social en composant le **811 option 2**.

## Références bibliographiques

American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5 Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5e édition)*. Sous la coordination de M.-A. Crocq et J. D. Guelfi. Traduction P. Boyer, M.-A. Crocq, J.-D. Guelfi, C. Pull et M.-C. Pull-Erpelding. Issy-les-Mardinaux, France: Éditions Elsevier Masson.

Herie, M., Godden, T., Shenfeld, J., et Kelly, C. (2010). *La toxicomanie. Guide d'informations pour les personnes aux prises avec une toxicomanie et pour leurs familles*. Toronto, Canada : Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH).