

# **Sensibilisation aux addictions**

Vendredi 5 décembre 2025

## **1 Définitions, rappels et connaissances**

### **2 Travail et risques addictifs - Prévention**

Définitions, rappels et connaissances

## **Évaluation médicale d'un comportement addictif**

11 critères définissent le caractère addictif d'un comportement selon la cinquième édition du DSM\* paru en 2013.

La sévérité des troubles dépend du nombre de critères constatés :

- 2-3 critères : trouble léger
- 4-5 critères : trouble modéré
- 6 critères ou plus : trouble sévère.

## Évaluation du comportement addictif : les 11 critères

1. Utilisation répétée d'une substance conduisant à l'incapacité de remplir des obligations majeures (au travail, à l'école ou à la maison).
2. Utilisation répétée d'une substance dans des situations où cela peut être physiquement dangereux.
3. Craving ou désir urgent de consommer.
4. Utilisation de la substance malgré des problèmes interpersonnels ou sociaux, persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de la substance.
5. Tolérance, définie par l'une des manifestations suivantes :
  - Besoin de quantités toujours plus grandes de la substance pour obtenir une intoxication ou l'effet désiré ;
  - Effets nettement diminués en cas d'usage continu de la même quantité de substance.
6. Sevrage (sensation de manque) se manifestant par l'un des signes suivants :
  - Apparition de symptômes de sevrage, variables selon la substance ;
  - Même substance (ou une autre) consommée pour soulager les symptômes de sevrage.
7. Substance prise en quantité supérieure ou pendant plus de temps que ce que la personne avait envisagé.
8. Désir persistant ou efforts infructueux pour réduire ou contrôler l'utilisation de la substance.
9. Temps considérable consacré à se procurer la substance, la consommer ou récupérer de ses effets.
10. Abandon ou réduction d'activités (sociales, occupationnelles, loisirs) en raison de l'utilisation d'un produit.
11. Poursuite de l'utilisation de la substance malgré la connaissance d'un problème physique ou psychologique persistant ou récurrent déterminé ou exacerbé par la substance.

## Addictions aux substances psychoactives

- Un problème de santé publique majeur, dont les impacts sont multiples, sanitaires, médicaux et sociaux.

- Les addictions aux substances psychoactives atteignent gravement ceux qui en dépendent mais aussi leur entourage et la société.

- En France, le tabac est la première cause de mortalité évitable, responsable de plus de 75000 décès par an.

- en France, 22000 décès annuels sont directement imputables à l'alcool, plus du double (49000) si l'on considère les causes indirectes.

### Définitions, rappels et connaissances

#### Quelques chiffres



**11%** des femmes cadres ont une consommation à risque d'alcool  
Une prise de responsabilité augmente le risque de consommation d'alcool chez les femmes contrairement aux hommes.



**Tous les métiers sont concernés**

mais les métiers des arts et des spectacles, de l'agriculture, de l'hébergement/restauration, du transport, de la construction et ceux en relation avec le public sont parmi les plus exposés.

#### ACTIFS OCCUPÉS

#### CHEZ LES INACTIFS



**27 %** de fumeurs  
**23 %** de fumeuses

**15 X** plus de fumeurs que chez les actifs  
**13 X** plus de fumeuses que chez les actives

**19,8 %** des hommes et **8 %** des femmes ont un usage dangereux de l'alcool

**2 X** plus d'addiction à l'alcool que les actifs

**8 %** des hommes et **4 %** des femmes consomment du cannabis au moins une fois par mois

**3 X** plus d'hommes et **1,7 X** plus de femmes que chez les actifs

## La dépendance, une maladie chronique du rapport à soi.

**Une maladie chronique** comme le diabète ou le cancer. Une maladie qui se développe sur une longue durée avec des cycles, des temps de crise et des périodes de rémission.

**Une maladie du rapport à soi, de l'identité, de la façon de se sentir** signifiant. *Comment je sais que j'existe ? Pour qui, pour quoi j'existe ?*

Définitions, rappels et connaissances

### Comment s'installe une addiction ?

L'apparition d'un comportement addictif n'est pas due à un manque de volonté.

Il s'agit encore moins d'un vice.

Elle est le plus souvent le fruit d'une grande souffrance, survenue pendant la période de construction de l'identité.

A l'apparition d'une conduite addictive, il y a conjonction de trois facteurs :

**environnement - produit - personnalité**

## Addictions aux substances psycho actives (PSA)

### Les trois familles de produits

**Les stimulants** : caféine, taurine, nicotine (partiel), alcool, antidépresseurs, cocaïne, amphétamines (speed).

**Les sédatifs** : alcool, benzodiazépines, G.H.B, opium, héroïne, cannabis.

**Les psychédéliques** : LSD (acide), cannabis, psilocybine, mescaline, kétamine.

Définitions, rappels et connaissances — Addictions aux substances psycho actives

Les trois familles de produits

### Les stimulants

- caféine
- taurine
- nicotine (partiel)
- antidépresseurs
- amphétamines
- cocaïne
- ...

Effets immédiats : impulsivité / agitation / hypervigilance / euphorie / signes neuro-végétatifs / délire

Effets du manque : ralentissement psychomoteur / anhédonie / aboulie / émoussement affectif / dépression.

## Stimulants : le tabac

L'opportunité de faire une pause, *respirer*, ou de calmer une émotion débordante.

**Effets immédiats** : légère accélération du rythme cardiaque, sensation de détente et de meilleure concentration, de faire partie d'un groupe.

**Effets à moyen et long terme** : vieillissement accéléré de la peau, affections ORL, augmentation de la probabilité de maladies cardio-vasculaires et pulmonaires.

*Le tabac est la première cause de mortalité évitable en France avec 75000 décès par an dont 46000 par cancer et maladies cardiovasculaires.*

Définitions, rappels et connaissances — Addictions aux substances psycho actives

Les trois familles de produits

## Stimulants : l'alcool

Socialement reconnu comme facteur de convivialité, l'alcool est peut-être le produit le plus difficile à refuser.

**Effets immédiats** lors de l'ingestion d'une dose d'alcool : réchauffement de la température corporelle, désinhibition relationnelle, sensation de détente et de proximité, perception d'une forme de récompense.

**Effets à moyen et long terme** : augmentation significative des risques de maladies cardio-vasculaires, du système digestif et du cerveau. Modification du comportement et de la personnalité, violence verbale et physique. Dépréciation de l'image de soi.

*Deuxième cause de mortalité évitable en France avec 49000 décès par an liés à sa consommation.*

## Stimulants : l'alcool

1 verre d'alcool  
=  
10 g d'alcool pur  
=



Définitions, rappels et connaissances — Addictions aux substances psycho actives  
Les trois familles de produits

## Les sédatifs

- alcool
- benzodiazépines
- G.H.B
- opium
- héroïne
- cannabis
- ...

**Effets immédiats** : anxiolyse / relaxation / antalgie / endormissement

**Effets du manque** : anxiété / impulsivité / agitation / hypervigilance / épilepsie / délire / signes neuro-végétatifs

## Les psychédéliques

changent la perception de la réalité

- LSD (acide)
- cannabis (THC)
- psilocybine
- mescaline (peyotl)
- ...

**Effets immédiats** : hallucinations visuelles et colorées / synesthésies / vécu mystique (psychédélique) /

**Effets du manque** : ralentissement psychomoteur / anhédonie / aboulie / émoussément affectif / dépression.

Définitions, rappels et connaissances

## Addictions comportementales

Addictions aux jeux d'argent.

Addictions aux écrans, aux smartphones, à internet.

Addictions au sport, au travail, au sexe ...

## Addictions aux écrans, aux smartphones

Dans une organisation de plus en plus exempte de liens sociaux réels, les plus petites sollicitations deviennent des opportunités, des récompenses.

A travers les réseaux sociaux, qui donnent l'illusion d'une existence reliée.

A travers les moteurs de recherche qui connaissent nos affinités.

A travers les pages web qui s'allongent au fur et à mesure que nous les parcourons.

Définitions, rappels et connaissances

### Bénéfices apparents des addictions

L'apaisement instantané de l'anxiété.

Le remplissage du temps. L'ennui n'existe plus, il n'a pas le temps d'arriver.

La transgression des règles : prendre des risques matériels ou sociaux donne la sensation d'être plus malin que les autres, d'être signifiant ...

l'économie psychique : moins de nuances, blanc ou noir, bien ou mal, aimant ou méchant, avec nous ou contre nous ...

## Dépendance et hyper sensibilité

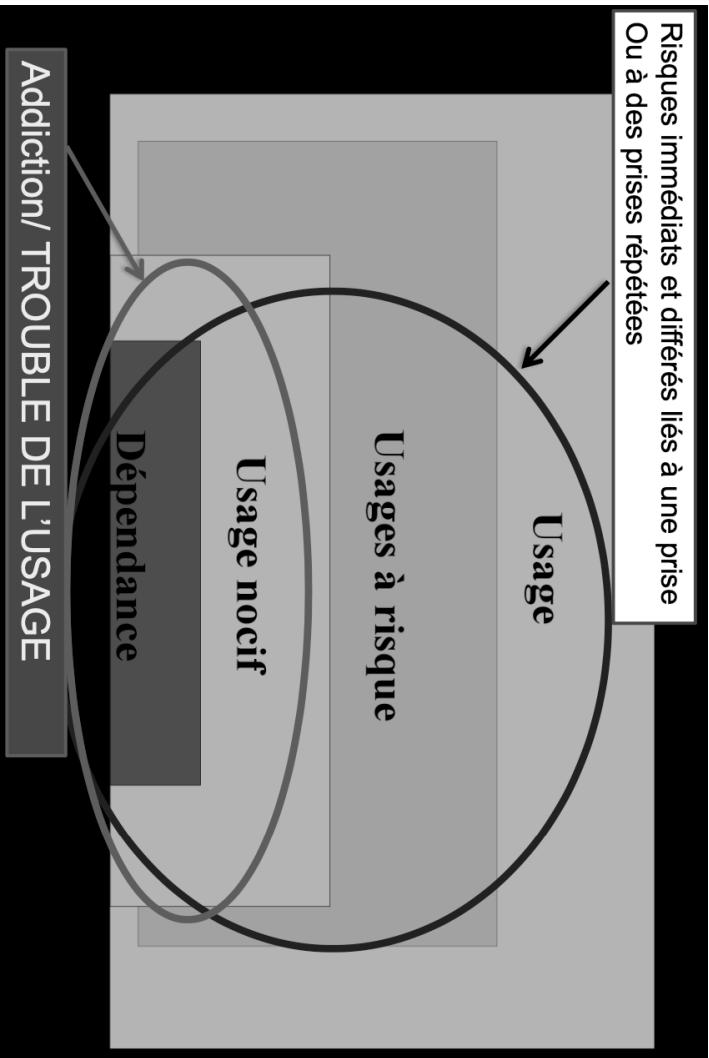
Dans le cas d'un choc émotionnel, la personne dépendante reçoit le message cent fois plus fort qu'un sujet normal. Une hyper réactivité qui ressemble au mécanisme des allergies.

Les émotions extrêmes, positives comme négatives sont aussi dangereuses pour une personne dépendante.

Définitions, rappels et connaissances

### Degrés d'usage et dangerosité

Risques immédiats et différences liés à une prise  
Ou à des prises répétées



Addiction/ TROUBLE DE L'USAGE

## Usage à risque. Trop, c'est combien ?

Seuils d'information et d'intervention

	Alcool	Tabac	Cannabis
Seuil d'information	H : 21 verres/s F : 14 verres/s	Toute consommation	Toute consommation
Seuil d'intervention	H : 35 verres/s F : 21 verres/s Plus de 5 verres lors d'une occasion	10 cigarettes/j	Consommation quotidienne Ivresse cannabique avec plus de 4 joints

Définitions, rappels et connaissances

## Usage à risque. Trop, c'est comment ?

- Modalités de consommation à risque
  - la précocité
  - la consommation à visée auto-thérapeutique
  - le cumul des consommations
  - les conduites d'excès et recherche d'ivresse
  - la répétition de ces consommations à risques

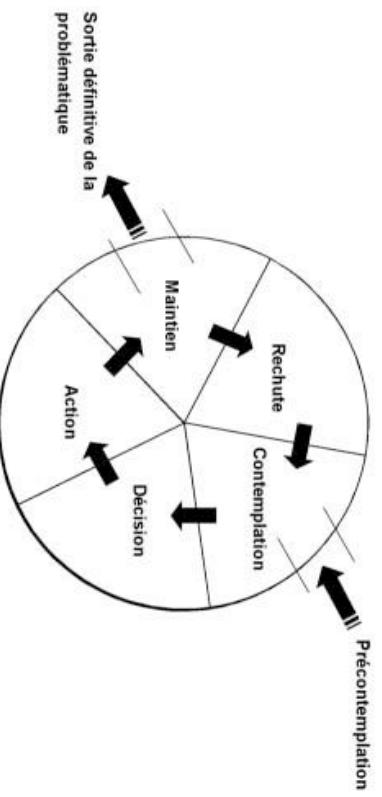
## Dynamique de la dépendance

Cercle de Prochaska et Di Clemente

**1. Stade pré-contemplatif :**  
J'arrête quand je veux !

**2. Stade contemplatif :**

Oui, je fais des excès, mais je vais essayer de diminuer.  
Avec un peu de bonne volonté, j'y arriverai.



**3 & 4. Décision et Action :**  
je décide de mettre un coup d'arrêt,  
de stopper ma consommation  
*Je sors de mon déni. J'entre dans le processus de soin.*

**5. Maintenance et Renforcement :** Je me souviens comment ça a été dur de m'arrêter.  
Groupes d'entraide, suivi en hôpital de jour. Pas à pas, je construis mes propres outils de maintien.

**6. Sortie permanente de la boucle (ou réentrée dans la boucle)**

## Sensibilisation aux addictions

**1** Définitions, rappels et connaissances

**2** Travail et risques addictifs - Prévention

## Usage de substances psycho actives en tant que fonction professionnelle

<b>S'anesthésier</b>	<b>Se stimuler</b>
Tenir physiquement et psychiquement, calmer la douleur, la peur, la fatigue, l'ennui, l'angoisse, la pensée.	Rester éveillé, enchaîner, assurer, faire le travail, se mobiliser, optimiser les capacités mentales et physiques.
<b>ALCOOL / MÉDICAMENTS / CANNABIS / OPIACÉS</b>	<b>ALCOOL / CANNABIS / COCAÏNE / AMPHÉTAMINES</b>
<b>FONCTIONS PROFESSIONNELLES</b>	<b>S'intégrer</b>
<b>Récuperer</b>	<b>Entretenir les liens professionnels, reconnaissance, convivialité, coopération et solidarité, manifester l'appartenance</b>
Dormir, lâcher prise, se détendre, "redescendre" après des activités, décompresser.	
<b>ALCOOL / MÉDICAMENTS / CANNABIS</b>	<b>AMCOOL / CANNABIS</b>

## Travail et risques addictifs

### Déterminants professionnels en lien avec l'émergence de conduites addictives

LIAISONS SOCIALES	TENSIONS PSYCHIQUES	TENSIONS PHYSIQUES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- absence de reconnaissance</li> <li>- manque de soutien, d'écoute</li> <li>- isolement</li> <li>- relations hiérarchiques atomisées</li> <li>- manque de soutien syndical</li> <li>- charge mentale</li> <li>- surinvestissement</li> <li>- charge émotionnelle</li> <li>- exclusion</li> <li>- manque de reconnaissance</li> <li>- âge</li> <li>- perte de sens</li> <li>- usure mentale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conflits</li> <li>- isolement</li> <li>- anxiété</li> <li>- vigilance</li> <li>- charge mentale</li> <li>- charge émotionnelle</li> <li>- exclusion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- temps de travail</li> <li>- horaires</li> <li>- bruits</li> <li>- odeurs</li> <li>- chaleur</li> <li>- douleurs</li> <li>- intensité des gestes</li> <li>- activité répétitive</li> </ul>

## Déterminants professionnels en lien avec l'émergence de conduites addictives

DIPONIBILITÉ DE PRODUITS	PRÉCARITÉ SOCIO-PRO	PRATIQUES CULTURELLES ET SOCIALISANTES
- offre d'alcool sur le lieu de travail - métiers de production, de vente ou de contrôle liés aux produits psychoactifs - métiers de la santé	- statut précaire - rémunération - image de marque du métier - reclassement - opportunités de formation	- convivialité - relations hiérarchiques - démarche commerciale - cohésion d'équipe - réseau - métiers

Travail et risques addictifs - Prévention et pistes d'amélioration

## Addictions comportementales : ordinateur, smartphone

- Etes-vous équipé de matériel de communication portable (ordinateur, téléphone) ?
- Cela génère-t-il des interruptions de tâches fréquentes, un détournement de l'attention voire des prises de risque engageant la sécurité des agents/salariés ou de tiers... ?
- Devez-vous travailler à domicile sans que le télétravail soit mis en place ou en dehors des plages habituelles de télétravail, le cas échéant ?
- Devez-vous, ou vous sentez-vous dans l'obligation de rester joignable en dehors de votre temps de travail (week-end, repas, congés... ) ?
- Y a-t-il un sentiment de reconnaissance du travail effectué hors temps de travail / hors périmètre de la fiche de poste ?

## Addictions comportementales : ordinateur, smartphone

- *Etablir une Charte du droit à la déconnexion*

- *Etablir une Charte QVT - Sélectionner les fonctions pour lesquelles les personnes doivent être joignables (SST, Equipier de Première Intervention, Equipier de seconde intervention, SSIAp, astreintes...)*

- *Officialiser et répartir les astreintes*

- *Créer un espace de dépôt de matériel (ex : local ou armoire)*

- *Intégrer une politique de gestion des mails dans le RI (ex : réception différée...)*

- *Etablir une réflexion sur l'évitemment des concurrences (interne (équipe de travail) et/ou externe (entreprise))*

Travail et risques addictifs - Prévention et pistes d'amélioration

## Addictions avec substance : tabac

- *Y a-t-il une gêne occasionnée par des usages de collègues ou de personnes extérieures (bénéficiaires / administrés / clients / patients / visiteurs) ?*

- *sentiment d'être obligé de consommer : problème de cohésion/crainte d'exclusion du groupe*

- *interruption du travail, fumées générées par les pauses des fumeurs*

- *consommation à l'intérieur ou devant des bâtiments*

- *consommation à l'intérieur des véhicules de service*

## Addictions avec substance : tabac

- Intégrer dans le Règlement Intérieur / note de service les interdictions et restrictions associées
- Interdire de fumer dans les bâtiments et bureaux, dans les véhicules de service avec autocollant visible sur le tableau de bord
- Pour le vapotage, faire respecter Décret 25/04/2017 - Identifier et équiper les zones fumeurs (Cendriers, extincteur,...)
- Disposer des zones fumeurs accessibles, y compris aux visiteurs
- Mettre en place l'affichage réglementaire aux entrées du personnel et du public et dans les locaux sociaux - Accompagner au sevrage tabagique

Travail et risques addictifs - Prévention et pistes d'amélioration

## Addictions avec substance : Alcool

- Y a-t-il une gêne occasionnée par des usages de collègues ou de personnes extérieures (bénéficiaires / administrés / clients / patients / visiteurs) ?
- sentiment d'être obligé de consommer : problème de cohésion/crainte d'exclusion du groupe

## Addictions avec substance : Alcool

- *Etablir une procédure de conduite à tenir en cas de gêne / agression / violence extérieure*

Travail et risques addictifs - Prévention et pistes d'amélioration

### Au niveau individuel

- M'informer sur les conséquences de la consommation de produits psychoactifs autant que sur leur apparent attrait.
- Renforcer mon système immunitaire face aux risques d'addiction :
  - à travers une plus juste connaissance de moi,
  - la conscience de mes propres valeurs,
  - à travers la recherche du sens que je souhaite donner à ma vie.

*Merci*