



Numéro 11

Lorsque des habitudes deviennent des dépendances

Comment savoir si une habitude est devenue une dépendance? Pourquoi faut-il faire la distinction entre les deux?

Tout le monde forme de bonnes et de mauvaises habitudes. Mais il arrive que ces dernières deviennent des dépendances, pouvant avoir un effet néfaste sur notre bien-être physique et psychologique. L'habitude et la dépendance se trouvent aux extrémités opposées d'une même échelle, et s'il peut être difficile de différencier les deux, il demeure que cette distinction est importante à faire.

On peut décrire une habitude comme un comportement répété tant de fois qu'il en devient automatique. Elle comprend toutefois un élément de choix conscient. Lorsque vous faites souvent un acte, il devient une réaction automatique du cerveau. Vous avez répété un geste sur une longue période, alors vous avez tendance à le refaire de la même façon chaque fois.

Les dépendances sont cependant des maladies chroniques du cerveau; elles découlent d'une habitude, mais en sont une manifestation plus extrême. Une personne dépendante n'a aucun contrôle sur ses pulsions et n'est pas toujours consciente de sa dépendance. La toxicomanie est

généralement associée à une dépendance physique et psychologique à des substances comme la drogue, l'alcool ou le tabac, qui affectent temporairement la composition chimique du cerveau. Il arrive que la dépendance soit liée à des choses autres que des substances psychoactives. Des façons simples de distinguer les habitudes des dépendances sont décrites ci-dessous.

Faire la distinction entre une habitude et une dépendance

- Examinez la facilité avec laquelle vous pouvez maintenir un choix conscient sur votre habitude. Si vous pouvez vous contrôler, c'est une habitude; mais si l'habitude vous contrôle, alors c'est une dépendance. Les habitudes présupposent une activité mentale, alors que celle-ci n'intervient pas dans la dépendance, qui de plus a un effet sur la stabilité mentale. La dépendance fait obstacle à la capacité de réfléchir, de prendre des décisions et de se comporter.



Comprendre la dépendance

- Une mauvaise habitude est généralement non destructive. Elle est irritante et tend à avoir un effet négatif, mais celui-ci est relativement négligeable. Quand une habitude devient préjudiciable, destructrice ou hors de contrôle, c'est qu'elle est devenue une dépendance.

De manière générale, on adopte de mauvaises habitudes et on devient dépendant dans les moments de vulnérabilité. Par exemple, certaines personnes peuvent commencer à consommer de l'alcool pour oublier, à fumer pour appartenir à un groupe ou à se ronger les ongles pour s'occuper les mains. Ces comportements (parmi d'autres) peuvent demeurer de simples habitudes ou se transformer en dépendances destructrices.


La plupart des gens sont probablement au courant de la dépendance liée au tabac, aux drogues ou à l'alcool, mais relativement peu sont conscients des dépendances non liées à des substances psychoactives. Vous trouverez ci-dessous trois exemples de dépendances non liées à des substances, ainsi que leurs caractéristiques.

Dépendances non liées à des substances psychoactives

- **Dépendance au jeu** -- Les joueurs* compulsifs ne savent généralement pas quand s'arrêter, peu importe s'ils perdent ou s'ils gagnent. Leur comportement compulsif finit par les rendre désespérés, prêts à parier encore davantage et à blâmer ou aliéner leurs proches lorsqu'ils perdent. Les effets du jeu compulsif se font sentir dans la famille élargie et peuvent affecter les relations personnelles, la carrière et tous les aspects de la vie du joueur. De nombreux joueurs compulsifs s'adonnent au jeu pour s'évader des autres et de leur vie. Ils se sentent plus à l'aise quand ils sont seuls.

- **Internet.** -- Les accros à Internet développent une dépendance vis-à-vis de leurs amis et activités en ligne. Ces activités peuvent inclure la messagerie instantanée, les réseaux sociaux, les jeux ou la participation à des forums de clavardage. Cette utilisation excessive d'Internet perturbe souvent leurs relations de la vie réelle. Les personnes dépendantes à Internet passent habituellement plus de temps dans la solitude et moins de temps en contact avec de vraies personnes. Elles se sentent nerveuses, maussades, déprimées ou irritables lorsqu'elles tentent de réduire leur utilisation d'Internet et peuvent même mentir à leurs proches au sujet de la fréquence de leurs séances en ligne.
- **Magasinage compulsif** -- Les personnes qui « font les boutiques jusqu'à épuisement » et atteignent les limites de leurs cartes de crédit peuvent souffrir d'une dépendance au magasinage. Elles croient qu'elles vont se sentir mieux en faisant des achats. Le magasinage compulsif ressemble à d'autres comportements provoquant une dépendance, et peut affecter de la même manière les relations, la carrière et les objectifs de vie de la personne qui en est atteinte. Dans certains cas, les acheteurs compulsifs ne peuvent pas payer leurs factures, et risquent ainsi d'éprouver des difficultés financières ou juridiques.

Connaître le point où une habitude devient une dépendance fait partie d'une approche proactive visant à se maintenir en bonne santé. Bien se connaître à cet égard est vital pour prévenir la dépendance avant qu'elle ne se révèle et est une bonne façon de veiller à son bien-être.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

