

SUIS-JE DEPENDANT A UN PRODUIT?

Etre dépendant à un produit c'est en faire un mauvais emploi entraînant une souffrance physique et/ou psychique dont on n'est pas toujours conscient.

La présence de trois au moins des manifestations suivantes, à un moment quelconque d'une période de douze mois consécutifs est un critère de dépendance à ce produit.

Évaluez votre pratique

I. TOLERANCE

Je suis tolérant à un produit:

- Soit parce que j'ai besoin de quantité de plus en plus forte pour obtenir l'effet désiré.
- Soit parce que les effets obtenus par l'utilisation de ce produit sont notoirement diminués si j'en consomme toujours les mêmes quantités.

OUI NON

II. SEVRAGE

Si j'arrête de consommer ce produit:

- Je ressens un syndrome de sevrage caractéristique de la substance.
- Je suis obligé de consommer ce même produit pour diminuer ou éviter les symptômes qu'entraîne le sevrage de ce produit.

OUI NON

III. FINALITE DEPASSEE

La consommation de ce produit a dépassé le rôle que je lui avais donné au départ (je prends ce produit en quantité plus importante et/ou pendant une période plus prolongée que je l'avais prévue).

OUI NON

IV. DESIR DE DIMINUER LA CONSOMMATION

J'ai un désir persistant et/ou je fais des efforts pour diminuer ou contrôler l'utilisation de ce produit, sans résultat notable.

OUI NON

V. PERTE D'ENERGIE

Je passe beaucoup de temps à des activités nécessaires pour obtenir ce produit, et/ou à l'utiliser, et/ou à récupérer de ses effets.

OUI NON

VI. REDUCTION D'ACTIVITE

Mes activités affectives, sociales, professionnelles, mes loisirs, mon hygiène de vie (nourriture et sommeil...) sont abandonnés ou réduits à cause de l'utilisation de ce produit.

OUI NON

VII. PERTE DE CONTROLE

Je continue de consommer ce produit bien que je sache avoir un problème psychologique ou physique persistant ou récurrent susceptible d'avoir été causé ou exacerbé par ce produit.¹

OUI NON

¹ Test réalisé par le Dr Peyrebrune à partir du manuel " Diagnostic et statistique des troubles mentaux " : Américan Psychiatric Association.