

Qu'est-ce que c'est?

Une personne a plus de risque de devenir dépendante dans des moments de vulnérabilité. Une dépendance ne se développe pas du jour au lendemain; il s'agit plutôt d'un processus.

4 CAUSES LIÉES À LA DÉPENDANCE

1 Les antécédents familiaux :

La génétique détermine 50 % des risques qu'une personne développe une dépendance.

2 Un manque d'aptitudes à faire face au stress :

Le stress est un indicateur important du risque de dépendance, car il peut amener les utilisateurs modérés à consommer plus régulièrement et à devenir dépendants.

3 La pensée négative :

La pensée négative, un processus cognitif par lequel on a tendance à tout voir sous un jour sombre ou à réduire ses attentes en envisageant le pire des scénarios, peut rendre une personne mal dans sa peau, irritable, stressée ou insatisfaite de la vie.

4 Un trouble anxieux ou une dépression sous-jacente :

Environ 15 à 30 % des personnes aux prises avec une dépendance souffrent également d'anxiété ou de dépression sous-jacente.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe une multitude de tests pour évaluer le comportement addictif. Cet instrument se compose de deux parties, une échelle d'autoévaluation pour la première étape de la passation et un entretien semi-structuré pour la seconde étape.

