

# La dépendance

## Usage, usage nocif et dépendance

- > L'usage est une consommation de substances psychoactives qui n'entraîne ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des conséquences nocives pour soi ou pour autrui.
- > L'usage nocif ou abus est caractérisé par une **consommation répétée** induisant des dommages dans les domaines somatiques, psycho-affectifs et sociaux (Drogues et Dépendances, Le livre d'information - Editions INPES). **Ces dommages peuvent concerner le consommateur lui-même ou son entourage.**
- > La dépendance peut être **physique ou psychique**. Elle se caractérise par des symptômes :
  - impossibilité de résister au besoin de consommer ;
  - accroissement d'une tension interne, d'une anxiété avant la consommation habituelle ;
  - extrême soulagement lors de la consommation ;
  - sentiments de perte de contrôle de soi pendant la consommation.

## De l'usage à l'usage nocif et de l'usage nocif à la dépendance

Le passage de l'usage simple à l'usage nocif ou de l'usage nocif à la dépendance n'est souvent pas perçu par le consommateur qui pense maîtriser sa consommation. **Cette impression "d'auto-contrôle" d'une consommation n'est bien souvent qu'une illusion.** On peut devenir dépendant d'un produit sans s'en rendre compte.  
 (Drogues et Dépendances, Le livre d'information - Editions INPES)