

## Dépendance

La dépendance (ou addiction) est un état psychique, et parfois physique, induisant un comportement qui peut avoir pour fonction initiale de procurer du plaisir et/ou de soulager un malaise intérieur, mais qui se caractérise par sa persistance et la perte de son contrôle en dépit de ses conséquences négatives.

La plupart des personnes ont un comportement à faible risque, autrement dit, une consommation de substances ou des pratiques qui n'ont aucune conséquence sur le plan physique, psychique et social. D'autres, en revanche, courent le risque de perdre le contrôle de leur consommation ou de leur comportement, au point de ne plus pouvoir se passer de l'objet de leur dépendance. Les addictions, qui peuvent s'installer progressivement, sont la source de grandes souffrances pour la personne concernée et son entourage, tout en générant des coûts élevés pour la société.

**Certaines *substances légales*** (p. ex. tabac, alcool ou médicaments) **peuvent entraîner une dépendance, tout comme les *substances illégales*** (p. ex. cannabis, cocaïne, ecstasy, héroïne, nouvelles substances psychoactives, etc.) **et les activités/pratiques quotidiennes** (p. ex. sport, travail, Internet, jeux vidéo, smartphone, shopping, nourriture, jeux de hasard, etc.).

L'apparition de la dépendance résulte d'interactions entre différents facteurs qui s'installent simultanément dans le cadre d'un processus lent, presque imperceptible. Les facteurs susceptibles d'entraîner une dépendance sont nombreux (p.ex. expérience personnelle, type et disponibilité de la substance, niveau d'éducation, environnement, état d'esprit...) et peuvent également avoir une influence négative sur la capacité de la personne touchée à affronter les situations auxquelles elle fait face.