Mai 2024

Parents d'Addicts Anonymes :
le E-BOOK

Les 5C

de l'addiction

COMMENT RECONNAÎTRE
LES SIGNES D'ADDICTION
CHEZ VOTRE ENFANT ?

le guide pour accompagner votre enfant lorsqu'il a besoin de votre aide

Mai 2024

Parents d'Addicts Anonymes :
le E-BOOK

Vous avez récemment appris que votre enfant consomme de la drogue ou bien vous le savez depuis longtemps, sans savoir comment agir et vous vous sentez peut-être perdu face à cette situation.

Pour accompagner votre enfant au mieux,
il faut **comprendre et identifier** l'addiction

Les drogues sont, en général, recherchées pour

3 fonctions

Mai 2024

Parents d'Addicts Anonymes :
le E-BOOK

1

La fonction de plaisir

Elle est associée bien souvent aux moments dits récréatifs ou festifs où sont recherchés plaisir, détente voire euphorie et désinhibition (sans considération des risques pourtant réels !)

Mai 2024

2

La fonction d'apaisement

Face à un mal-être, une angoisse, une souffrance, des émotions non gérées, l'usage du produit devient une solution, une béquille par la sensation d'apaisement qu'il apporte.

Mai 2024

3

La fonction sociale

Elle est liée au besoin d'identité sociale particulièrement chez les adolescents ; consommer peut permettre d'être reconnu et intégré dans un groupe,
de partager des codes.

Vous devez ensuite distinguer les comportements d'usage :
l'usage à risque n'est pas **l'usage nocif** qui lui-même n'est pas encore **la dépendance ou l'addiction.**

Ça ne veut pas dire **banaliser** ou **relativiser** !

Dès les premiers usages (et même avant !), il faut absolument :

évoquer le sujet et **prévenir** les risques

Le phénomène de l'addiction est complexe et multiple.
Mais plusieurs critères vous aideront à définir le trouble addictif.

Les 5C

de l'addiction

Les 5 critères qui vous aideront qui vous aideront à repérer l'addiction de votre enfant.

(identifié par le P. Karila)

1. Perte de **Contrôle**
2. Envie de **Consommer**
3. **Compulsion**
4. Usage **Continu**
5. **Conséquences** négatives

1

Perte de Contrôle

C’est le début du cycle de l’addiction vers l’autodestruction.

On ne peut plus et on ne veut plus se contrôler, pour répondre aux fonctions de la drogue (plaisir, apaisement ou vie sociale). Pourtant, paradoxalement, en perdant le contrôle, on s’éloigne des sensations de plaisir, d’apaisement ou de sociabilité…

2

Consommer

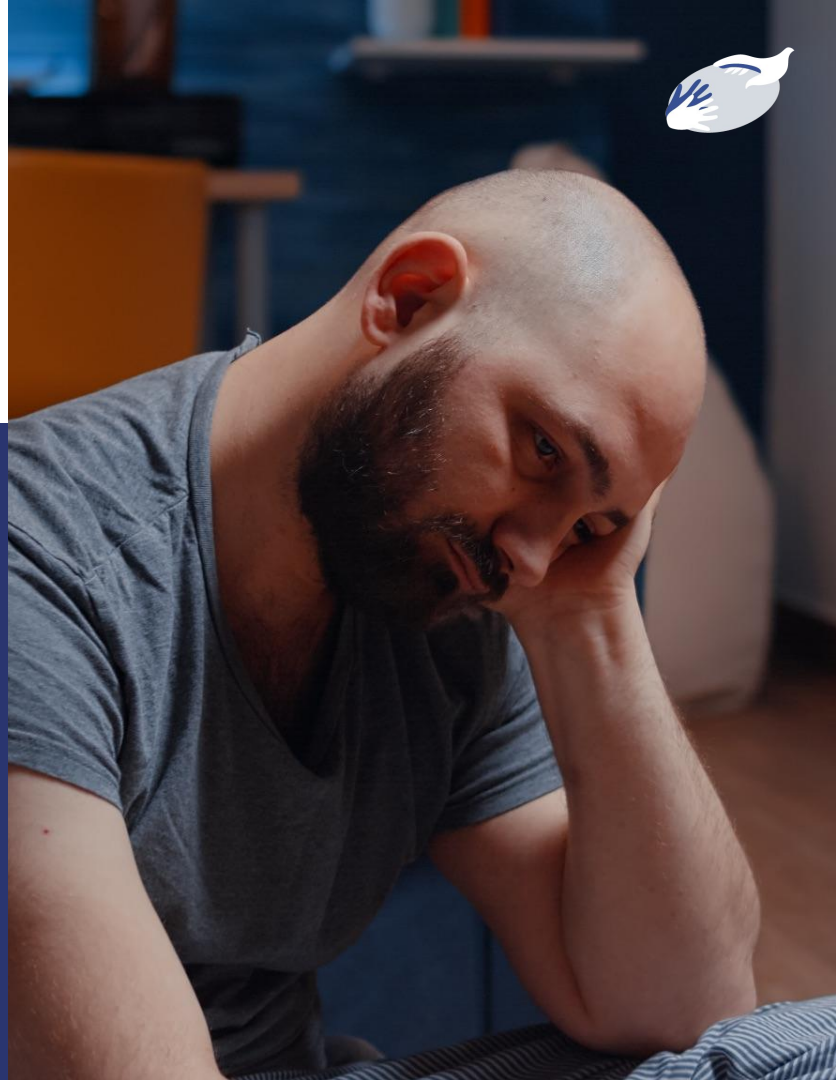
Envie irrépressible de consommer.

C’est le signe le plus évident de l’addiction. Avec la tolérance au produit, cette envie devient de plus en plus régulière et de plus en plus irrésistible.

3

Compulsion

Il s’agit de comportements répétitifs ou actes mentaux que le sujet se sent forcé d'accomplir sous peine d'angoisse ou de culpabilité. Pour les non-addicts, elle est difficile à percevoir. Pourtant, elle structure petit à petit le quotidien.



4

Usage Continu

Il n’y a pas d’arrêt ni de sevrage. Pire, avec le temps, la fréquence s’accélère et, lentement, la vie de l’addict s’organise autour de son addiction.

5

Conséquences négatives

Malgré les conséquences négatives : que la vie sociale, professionnelle et familiale en souffre n'importe pas, tant que l'addict consomme. À ce stade, les fonctions de plaisir, d'apaisement et sociale n'importent plus, le drogué est trop accoutumé pour se restreindre et les effets terribles sur l'entourage ou le corps ne comptent pas non plus.

Les 5 C sont à observer sur un temps long pour qu'on parle d'addiction. Pourtant, certaines drogues peuvent s'installer très rapidement dans la vie de votre enfant et l'addiction peut venir au bout de quelques semaines.

En plus des 5 C, vous pouvez observer d'autres changements comportementaux liés à l'usage de substances ou à l'addiction : perte de concentration, décrochage scolaire, manque de motivation, irritabilité, changement de fréquentations, sommeil, perte du dialogue, isolement, mensonges…

Tous ces éléments peuvent s'observer ensemble mais indépendamment : les curseurs de chaque C ne sont pas toujours alignés. Par exemple, la perte de contrôle peut être peu visible quand l'usage est déjà continu ou inversement, etc.

Pour mieux comprendre les ressorts de l'addiction, pour vous accompagner, pour partager votre vécu avec d'autres parents dans la même situation, pour vous sentir écouté et compris, vous pouvez rejoindre **Parents d'Addicts Anonymes.**

Composée de parents mais aussi de professionnels de santé et spécialistes des addictions, notre association organise des soirées d'échange par visio ou des week-ends de rencontres pour tous ceux qui en ont besoin.

Pour retrouver nos activités, rendez-vous sur notre site.

Nous contacter

parentsdaddictsanonymes@gmail.com

Parents
d'Addicts Anonymes
SAINT JEAN ESPERANCE