



Preventech Consulting est un cabinet-conseil dédié à l'amélioration des conditions de travail, organisé autour de 3 pôles :

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- QVCT



📍 L'addiction repose sur le besoin - irrésistible et répété - de se procurer un produit ou de se livrer à une activité qui est « censée » procurer du plaisir. Il existe deux types d'addiction.

Les addictions qui se fondent sur la dépendance à un produit : l'alcool, le tabac, les médicaments psychotropes, le cannabis et les stupéfiants mais aussi la nourriture en général et certains aliments en particuliers (café, chocolat, sucreries...).

Les addictions comportementales, sans dépendance à un produit, comme la dépendance aux écrans qui capturent la personne avec Internet (l'illusion de s'approprier le monde), des jeux vidéo, des séries télévisées (Lost, Games of the Thrones...). On parle alors de binge watching car les consommateurs regardent le plus grand nombre d'épisodes dans un temps limité. Mais aussi les jeux d'argent qui se sont démocratisés en ligne, les achats compulsifs, le sport à outrance, le syndrome des sex-addicts, l'addiction au travail avec les workalcoholics.

En fait, ce qui définit l'addiction est l'oscillation entre plaisir et déplaisir. La personne consomme un produit ou répète un comportement pour obtenir du plaisir mais elle se trouve confrontée à un déplaisir : la perte de liberté.

📍 Les problèmes engendrés par la dépendance peuvent être d'ordre psychologique, physique, relationnel et social :

perte d'intérêt pour ce qui ne concerne pas le produit ou le comportement addictif
démotivation familiale, scolaire, professionnelle

mise en danger pour la recherche de certains produits illégaux

apparition de symptômes psychiques (troubles du comportement, dépression, délire)

apparition de symptômes physiques, diabète, cholestérol, syndrome de sevrage en cas d'arrêt d'un produit

📍 Il existe de nombreuses théories psychiques, neurologiques et biologiques pour tenter d'expliquer les mécanismes de l'addiction.

Le rapport à la perte, la peur de la mort, la solitude sur laquelle repose la condition humaine.

Le rôle central joué par les mécanismes neurophysiologiques du « système de récompense » qui auraient besoin d'être suractivés chez certains sujets.

Des facteurs génétiques interférant avec des facteurs environnementaux.

Les protocoles d'accompagnement et de soin doivent donc répondre à cette multiplicité de causes en proposant des pistes qui tiennent compte de la personne dans sa totalité.

- ● ● **Cyberdépendance** : dépendance à Internet
- ● ● **Bigorexie** : dépendance au sport (reconnue par l'OMS)
- ● ● **TCA** : troubles des conduites alimentaires
- ● ● **Ergomanie ou workaholisme** : dépendance au travail

? MOYENS

- ▶ Intervenant : Luce Janin-Devillars, psychologue, DU addictologie UFR Santé, Médecine, Biologie humaine, Paris XIII
- ▶ Durée : 1 journée