

## Exercice n° 88

## Addictif ?



Votre moral est au plus bas, pour des raisons diverses et variées, sans trop d'espoir que cela ne s'améliore !

Bref, c'est la crise ! Que faites-vous pour vous sentir mieux ?

Il est reconnu qu'en période de grande morosité, la consommation de substances procurant un bien-être immédiat augmente au détriment de la santé du consommateur dans le long terme.

Pour avoir un aperçu de votre degré d'addictologie, terme définissant votre degré de dépendance physiologique à une substance, entourez sur cette grille le chiffre qui vous semble le mieux correspondre à votre situation :

Consommation du tabac.

« Fumer tue ». C'est écrit sur tous les paquets de cigarettes.

1 = un paquet ou plus chaque jour.

2 = un paquet par mois.

3 = vous ne fumez pas.

Consommation d'alcool.

L'alcool est dangereux pour la santé, c'est écrit sur toutes les publicités... d'alcool !

Le barème est le suivant :

1 = plusieurs verres quotidiens, sans choisir entre boire et conduire.

2 = un verre de temps en temps, donc avec modération et prudence.

3 = vous ne buvez jamais d'alcool.

Consommation de médicaments psychotropes.

La France est championne du monde dans ce domaine, record peu glorieux.

1 = votre dose quotidienne vous est indispensable et vous n'hésitez pas à l'augmenter si cela vous semble nécessaire sans avis médical.

2 = vous prenez un petit cachet insignifiant que vous a prescrit votre médecin traitant quand vous vous sentez mal.

3 = vous ne savez même pas ce que le mot « psychotrope » signifie.

Une addiction peut passer par un autre canal que votre tube digestif ou votre appareil respiratoire, d'où cette dernière rubrique :

Consommation de jeux d'argent.

En France près de deux millions de pratiquants de jeux d'argent ont un comportement addictif. La motivation peut être l'espoir d'une vie de star en cas de gain faramineux. Elle suscite chez certains une envie frénétique de gratter pour voir apparaître le pictogramme miracle, une incommensurable excitation devant les boules qui tournent dans l'attente des numéros gagnants, une immersion totale dans le casse-tête pour résoudre l'équation entre le nombre de chevaux et/ou de joueurs et le résultat final des courses et/ou des matchs. Tout leur procure des shoots d'adrénaline qu'ils se hâtent de reproduire en rejouant autour d'une table ou en ligne, aspirés qu'ils sont dans l'anticipation du frisson, risque assumé ou pas !

1 = vous passez votre journée et la moitié de votre salaire dans les lieux dédiés aux jeux de hasard.

2 = vous faites votre petit loto quotidien, à 2 euros maximum.

3 = vous n'avez jamais tâté de ce genre de pratiques.

Résultats :

- avec une accumulation de (1), vous avez gagné un gros lot psychiatrique et vous devriez contacter en urgence le centre d'addictologie le plus proche... ;
- si vous restez dans les (2), c'est que vous vous défoulez avec un peu de tout sans prendre de risques inutiles ;
- et si vous n'avez que des (3), vous êtes un monstre de vertu ou un grand hypocrite avec un vice bien caché, ou encore vous végétez dans un profond ennui, voire les trois à la fois ;
- mais si vous avez un petit mélange de (1, 2, 3), comme tout un chacun, c'est que vous vous dites sans doute que la vie est trop courte pour ne pas profiter de tout ce qu'elle peut offrir, n'est-ce pas ?

### Questions

1. L'addiction est-elle sans risque ?
2. Pensez-vous abuser de votre addiction préférée ?
3. Vous sentez-vous capable de la réduire si nécessaire, pour votre santé par exemple ?
4. Conduisez-vous toujours à jeun ?