

# Dépendance

La dépendance peut s'abattre tant sur les substances (alcool, drogue, nourriture) que sur des comportements (jeu, sexualité, travail). La dépendance entraîne des symptômes :

## physiques

- Agitation
- Tremblements
- Douleurs
- Spasmes
- Transpiration abondante

## psychologiques

- Angoisse, anxiété
- Mal être
- Nervosité
- Irritabilité

On considère qu'il y a dépendance lorsqu'au moins 3 des critères suivants sont présents dans le profil :

1. Obsession pour la substance ou le comportement
2. Incapacité à cesser la consommation ou le comportement et ce, allant jusqu'à agir contre ses propres valeurs
3. Tolérance à la substance qui oblige à augmenter les quantités pour obtenir le même effet
4. Plus grande consommation que prévue en quantité ou en durée
5. Symptômes physiques et/ou psychologiques suite à une période d'abstinence
6. Diminution voire même abandon des activités sociales, professionnelles ou des loisirs
7. Poursuite de la consommation ou du comportement malgré les impacts négatifs que la dépendance entraîne dans sa vie
8. La dépendance sert à fuir ses difficultés ou à soulager un mal être
9. Le mensonge et des actes illégaux sont commis pour permettre la dépendance

## Dépendance et acupuncture

L'acupuncture agit à plusieurs niveaux pour traiter les dépendances : elle calme les symptômes physiques et psychologiques en plus d'intervenir dans le circuit des récompenses en régularisant la production de neurotransmetteurs et de biomarqueurs. Ainsi, l'acupuncture apporte un soulagement, un calme et des outils pour supporter le passage difficile du sevrage.

Dans les cas sévères de consommation d'une substance, il est crucial que la personne qui souhaite arrêter de consommer soit accompagnée par un médecin spécialisé pour éviter le déclenchement d'un delirium tremens\*.

---

\* Voir définitions