



Addictions comportementales

Connaître et prévenir les risques en milieu professionnel

Qu'est-ce qu'une addiction comportementale ?

Les addictions comportementales (addictions sans produit) ne se développent pas à partir d'un principe actif chimique mais d'un comportement.

Elles peuvent se définir comme « le résultat d'une **« interaction entre un individu et un « objet externe »** commun utilisé par tous : les jeux, les achats, le sport, les outils numériques... »

Ces addictions possèdent les mêmes mécanismes que les addictions aux produits.

Cela peut engendrer une véritable **dépendance physique et psychologique.**

Elles se caractérisent par :

- une envie irrésistible (craving) de réaliser ce comportement, malgré l'existence de conséquences négatives ;
- une augmentation de sa fréquence pour ressentir du plaisir et/ou du soulagement ;
- une fréquence excessive et non contrôlée au détriment d'autres activités.

La réalisation de l'addiction qui soulage sur le moment aura un impact négatif sur la santé, la vie sociale, conjugale, et professionnelle...

Malgré cela, la personne en situation d'addiction ne pourra plus arrêter ce comportement, provoquant ainsi une réelle souffrance.

Impacts professionnels

Avec les transformations du travail (intensification, individualisation, précarisation...), de nombreux.ses actifs.ves consomment des substances psychoactives afin d'être en forme au bureau, traiter des symptômes gênants ou encore pour se détendre après une journée difficile.



37%*

de salarié.e.s présentent le risque de développer une addiction au travail.

* Source : Taghavi L. Workaholisme. Enquête au sein d'une population de salariés parisiens. Réf Santé Trav. 2012 ;131 :33-9)

85%*

des managers se disent préoccupé.e.s par les conduites addictives et leurs impacts au travail.

* Source : Santé publique France, MILDECA, OFDT

«Tout employeur est tenu de prendre des mesures pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs» selon l'article L.4121-1 du Code du travail

ÊTRE ACTEUR, C'EST SE MOBILISER FACE AUX RISQUES

Chacun.e peut agir à son niveau, que cela soit pour soi, pour un.e collègue, un.e collaborateur.ice, un.e manager. Parlez-en, et sollicitez l'aide des professionnel.le.s : médecin du travail, infirmier.e, assistant.e social.e, encadrant.e, ressources humaines, association ADIXIO, etc.

Faisons face aux addictions en entreprises

Depuis **1962** dans le domaine de l'aide, de l'accompagnement et de la prévention des addictions en entreprise, l'association ADIXIO apporte des **solutions personnalisées** pour faire face à tous types de dépendances avec ou sans substances.

Par ces actions, ADIXIO intervient dans **une démarche globale** afin de réduire les risques liés aux addictions, d'aider celles et ceux qui le souhaitent à sortir de la dépendance et de soutenir l'entourage familial et professionnel.



VOTRE CONTACT

ADIXIO

82 bis rue Blomet - 75015 PARIS

01 53 79 61 61 - contact@adixio.fr

www.adixio.fr

Twitter : @ADIXIO2

LinkedIn : ADIXIO

Quelques addictions comportementales

➤ Addictions aux jeux de hasard et d'argent : jeux pathologiques

Ce sont les jeux de tirage, de grattage, de hasard, en ligne, paris sportifs, casino ou poker...

Ce type d'addiction présente différents risques de santé psychique et physique : troubles de la concentration, de la performance et de la personnalité, anxiété, état dépressif, insomnie, perte d'appétit, risque suicidaire.

Il expose également à des problèmes sociaux et financiers : isolement, endettement et surendettement.

➤ Addiction aux achats compulsifs

L'achat compulsif est défini comme un «comportement d'achat inapproprié», sous-tendu par une envie irrésistible.

L'acheteur se compulsif.ve achète un produit dont il.elle n'a ni le besoin, ni l'envie.

L'achat compulsif envahit la vie psychique et crée des problèmes financiers, sociaux et familiaux. L'objet de l'addiction ne réside pas dans la possession mais dans le fait d'acquérir un nouvel objet.

Les consommations associées

L'addiction comportementale est souvent associée à la consommation de substances psychoactives (médicaments, alcool, tabac...) en fonction des effets recherchés.

Cette pratique multipliant les risques, il est recommandé de bénéficier d'un accompagnement médical et/ou psychologique.



➤ Addiction au sport : bigorexie

C'est le besoin irrésistible de pratiquer une ou plusieurs activités physiques régulières et intenses afin d'obtenir des résultats malgré les conséquences négatives.

Cette pratique sportive peut devenir un refuge, une solution d'évitement et peut provoquer un état dépressif si le programme d'entraînement n'est pas respecté.

Elle peut également perturber la vie sociale et familiale avec le refus d'entendre les avis de ses proches et donc provoquer l'isolement et le repli sur soi.

L'état de manque en cas de cessation de l'hyperactivité sportive peut pousser à la prise de substances psychoactives comme réponse pour y pallier.

➤ Addiction au sexe

Appelée également dépendance sexuelle, cette addiction occasionne souffrance et perte de contrôle.

Elle se caractérise par la fréquence excessive d'un comportement sexuel à la fois compulsif et persistant.

Elle peut entraîner des conséquences d'ordre social, affectif et physiologique. Ne pas confondre agression et addiction sexuelle.

Addiction au travail : workaholisme

Le workaholisme désigne le fait de ne pas pouvoir s'empêcher de travailler, et s'investir de manière excessive, notamment en termes de temps, au détriment de sa vie personnelle.



Dans le cadre professionnel, ses effets peuvent se traduire par une mauvaise intégration et le développement de risques psychosociaux au sein de l'équipe ainsi qu'un dysfonctionnement de la productivité.

Cette addiction peut également provoquer différents troubles tels que l'anxiété, la dépression, les risques suicidaires et un syndrome d'épuisement professionnel « le burn-out ».

Retrouvez notre dépliant sur le Numérique



Éléments de repérage

- Irritabilité
- Amplitude horaire importante
- Fatigue et somnolence
- Consommation de substance(s) psychoactive(s)
- Congés non-posés ou non-pris
- Dén
- Troubles alimentaires
- Hyper vigilance
- Plainte de l'entourage personnel et/ou professionnel
- Hyper productivité (ou son contraire)
- Hyper connexion (cf encart plaquette numérique)

Pour faire le point, testez-vous

Les autoévaluations mentionnées ci-dessous peuvent vous aider à faire le point sur votre situation.

Elles ne constituent en aucun cas un diagnostic qui pourrait remplacer celui d'un.e professionnel.le de santé.

- WART Work Addiction Risk Test
- WorkBatt Workaholisme Battery

Pour plus d'informations,
consultez notre site :
www.adixio.fr